

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:03:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを一度止めてタイミングを合わせよう	150		0:04:30
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR キックとプルのタイミング	300		0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル キックを打つ 正確なストローク	150		0:04:00
P	50	×	10	1	1' 10"	6	FR パドル H	500		0:11:40
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
S	100	×	3	5	1' 15"	5	FR 1セット目のスピードを維持しよう	1500		0:18:45
			1	4	0' 45"					0:03:00
1)	S	25	×	2	1	0' 30"	5	FR 顔上げ横呼吸 H	50	0:01:00
2)	S	25	×	2	1	0' 45"	1	Cho E	50	0:01:30
3)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR 全力で泳ごう	50	0:01:30
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR フォームに注意して	100	0:02:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3650		1:25:55

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:03:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを一度止めてタイミングを合わせよう	150		0:04:30
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR キックとプルのタイミング	300		0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル キックを打つ 正確なストローク	150		0:04:00
P	50	×	8	1	1' 15"	6	FR パドル H	400		0:10:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
S	100	×	3	5	1' 25"	5	FR 1セット目のスピードを維持しよう	1500		0:21:15
			1	4	0' 30"					0:02:00
1)	S	25	×	2	1	0' 30"	5	FR 顔上げ横呼吸 H	50	0:01:00
2)	S	25	×	2	1	0' 45"	1	Cho E	50	0:01:30
3)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR 全力で泳ごう	50	0:01:30
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR フォームに注意して	100	0:02:00
			1	3	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00
Total								3550		1:26:15

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2021/7/10 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

C										Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU											0:10:00
S	25	×	12	1	0'35"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR		ビルトアップ	200	0:04:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR		片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR		片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを一度止めてタイミングを合わせよう	150	0:04:30
S	50	×	6	1	1'00"	3	FR		キックとプルのタイミング	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル		キックを打つ 正確なストローク	150	0:04:00
P	50	×	8	1	1'15"	6	FR		パドル H	400	0:10:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	3	4	1'35"	5	FR		1セット目のスピードを維持しよう	1200	0:19:00
			1	3	0'30"						0:01:30
1)	S	25	×	2	1	0'30"	5	FR	顔上げ横呼吸 H	50	0:01:00
2)	S	25	×	2	1	0'45"	1	Cho	E	50	0:01:30
3)	D	25	×	2	1	0'45"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:01:30
4)	S	50	×	2	1	1'00"	5	FR	フォームに注意して	100	0:02:00
			1	3	0'00"				1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:00

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2021/7/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを一度止めてタイミングを合わせよう	150	0:04:30	
S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR キックとプルのタイミング	250	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル キックを打つ 正確なストローク	150	0:04:00	
P	50	×	8	1	1' 15"	6	FR パドル H	400	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR 1セット目のスピードを維持しよう	1200	0:20:00	
			1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	S	25	×	2	1	0' 30"	5	FR 顔上げ横呼吸 H	50	0:01:00
2)	S	25	×	2	1	0' 45"	1	Cho E	50	0:01:30
3)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR 全力で泳ごう	50	0:01:30
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR フォームに注意して	100	0:02:00
			1	3	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3200	1:26:00	

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを一度止めてタイミングを合わせよう	150	0:04:30	
S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR キックとプルのタイミング	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル キックを打つ 正確なストローク	150	0:04:00	
P	50	×	8	1	1' 15"	6	FR パドル H	400	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	3	4	1' 45"	5	FR 1セット目のスピードを維持しよう	1200	0:21:00	
			1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	S	25	×	2	1	0' 30"	5	FR 顔上げ横呼吸 H	50	0:01:00
2)	S	25	×	2	1	0' 45"	1	Cho E	50	0:01:30
3)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR 全力で泳ごう	50	0:01:30
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR フォームに注意して	100	0:02:00
			1	3	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00
Total								3150	1:26:00	

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを一度止めてタイミングを合わせよう	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR キックとプルのタイミング	150	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル キックを打つ 正確なストローク	150	0:04:00	
P	50	×	7	1	1' 30"	6	FR パドル H	350	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR 1セット目のスピードを維持しよう	900	0:18:00	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	25	×	2	1	0' 45"	5	FR 顔上げ横呼吸 H	50	0:01:30
2)	S	25	×	2	1	0' 45"	1	Cho E	50	0:01:30
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR 全力で泳ごう	50	0:02:00
4)	S	50	×	2	1	1' 15"	5	FR フォームに注意して	100	0:02:30
				1	3	0' 00"		FR 1)~4)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								2750	1:25:30	