



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/7/20 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50	× 6	1	0'55"	2	FR		300		0:05:30
S	25	× 6	1	0'30"	2	BA	ローリングを意識して 腕の入水を深く	150		0:03:00
K	25	× 6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150		0:04:30
K/S	50	× 6	1	1'00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きいストローク	300		0:06:00
D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュ	100		0:04:00
Drill	25	× 6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	キックを打とう 正確なストローク	150		0:04:00
P	200	× 4	1	3'20"	4	FR	パドル 丁寧に！	800		0:13:20
P	50	× 3	6	0'40"	6	FR	パドル	900		0:12:00
		1	5	0'30"						0:02:30
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	E	150		0:04:30
Drill	50	× 2	1	1'15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ローリング	100		0:02:30
S	100	× 6	1	1'40"	3	FR	ストロークを大きく	600		0:10:00
DW										0:05:00
Total								3700		1:26:50

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/7/20 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

C										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU											0:10:00	
S	50	× 6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00	
S	25	× 6	1	0'35"	2	BA	ローリングを意識して 腕の入水を深く				150	0:03:30
K	25	× 6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00
K/S	50	× 6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きいストローク				300	0:06:30
D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュ				100	0:04:00
Drill	25	× 6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	キックを打とう 正確なストローク				150	0:04:00
P	200	× 3	1	3'30"	4	FR	パドル 丁寧に！				600	0:10:30
P	50	× 4	4	0'45"	6	FR	パドル				800	0:12:00
			1	0'30"								0:01:30
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	E				150	0:04:30
Drill	50	× 2	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ローリング				100	0:02:40
S	100	× 6	1	1'50"	3	FR	ストロークを大きく				600	0:11:00
DW											0:05:00	
Total										3400	1:26:10	

D													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU											0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00	
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを意識して 腕の入水を深く				150	0:03:30
K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00
K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きいストローク				300	0:06:30
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュ				100	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	キックを打とう 正確なストローク				150	0:04:00
P	200	×	3	1	3'40"	4	FR	パドル 丁寧に！				600	0:11:00
P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル				600	0:09:00
			1	3	0'30"								0:01:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	E				150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ローリング				150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	ストロークを大きく				600	0:11:30
DW												0:05:00	
Total											3250	1:25:30	

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50	× 6	1	1'00"	2	FR		300		0:06:00
S	25	× 6	1	0'35"	2	BA	ローリングを意識して 腕の入水を深く	150		0:03:30
K	25	× 6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150		0:05:00
K/S	50	× 6	1	1'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きいストローク	300		0:07:00
D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュ	100		0:04:00
Drill	25	× 6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打とう 正確なストローク	150		0:04:00
P	200	× 3	1	3'50"	4	FR	パドル 丁寧に！	600		0:11:30
P	50	× 3	4	0'50"	6	FR	パドル	600		0:10:00
			1	0'30"						0:01:30
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	E	150		0:04:30
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 ローリング	150		0:04:00
S	100	× 5	1	2'00"	3	FR	ストロークを大きく	500		0:10:00
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	50	×	6	1	1' 10"	2	FR					300	0:07:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを意識して 腕の入水を深く					150	0:04:00
K	25	×	6	1	0' 55"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR					150	0:05:30
K/S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きいストローク					300	0:07:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュ					100	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打とう 正確なストローク					150	0:04:30
P	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	パドル 丁寧に！					400	0:08:30
P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル					450	0:08:15
			1	2	0' 30"									0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E					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 ローリング					150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	ストロークを大きく					500	0:10:50
DW													0:05:00	
Total												2800	1:25:05	