



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2021/8/31 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
S	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	ビルトアップ	200	0:03:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 左右のタイミングを合わせる	150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
3)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めキャッチとのタイミングを合わせる	150	0:03:30
4)	S	50	×	6	1	0'45"	5	FR	1/3呼吸	300	0:04:30
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	3	4	0'40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00	
				1	3	0'40"					0:02:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	KD/S	50	×	2	3	1'15"	9・2	FR	前半25mKD→3ストローク3"ストップ 後半→S→E	300	0:07:30
2)	S	100	×	2	3	1'20"	6	FR	H	600	0:08:00
3)	S	200	×	1	3	3'30"	3	FR		600	0:10:30
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total									3750	1:26:00	

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2021/8/31 火曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

C												
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		
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル キックを打つ 左右のタイミングを合わせる	150	0:04:00		
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 1/3呼吸	300	0:05:30		
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR リカバリーストップ 入水手前で止めキャッチとのタイミングを合わせる	150	0:04:00		
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR 1/3呼吸	300	0:05:00		
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"				0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00		
	P	50	×	4	3	0' 45"	6	FR パドル H	600	0:09:00		
				1	2	0' 45"						0:01:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30		
1)	KD/S	50	×	2	2	1' 15"	9-2	FR 前半25mKD→3ストローク3"ストップ 後半→S→E	200	0:05:00		
2)	S	100	×	2	2	1' 30"	6	FR H	400	0:06:00		
3)	S	150	×	2	2	2' 45"	3	FR	600	0:11:00		
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW												0:05:00
	Total								3450	1:26:00		

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2021/8/31 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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 ヒルトアップ	200	0:04:00			
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00		
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30		
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00		
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00		
				1	3	0' 30"						0:01:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00			
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	600	0:09:00			
				1	3	0' 45"						0:02:15
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	100	0:02:30			
1)	KD/S	50	×	2	2	1' 15"	9・2	FR	200	0:05:00		
2)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	200	0:03:00		
3)	S	150	×	2	2	3' 00"	3	FR	600	0:12:00		
				1	1	1' 00"						0:01:00
DW												0:05:00
Total									3250			1:24:45

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2021/8/31 火曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00		
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00		
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル キックを打つ 左右のタイミングを合わせる	150	0:04:00		
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 1/3呼吸	300	0:06:00		
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR リカバリーストップ 入水手前で止めキャッチとのタイミングを合わせる	150	0:04:00		
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR 1/3呼吸	300	0:05:30		
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30		
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00		
	P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR パドル H	450	0:07:30		
				1	2	0' 50"				0:01:40		
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30		
1)	KD/S	50	×	2	2	1' 15"	9-2	FR 前半25mKD→3ストローク3"ストップ 後半→S→E	200	0:05:00		
2)	S	100	×	1	2	1' 40"	6	FR H	200	0:03:20		
3)	S	150	×	2	2	3' 10"	3	FR	600	0:12:40		
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00		
DW												0:05:00
Total									3100	1:24:40		

F														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 左右のタイミングを合わせる				150	0:04:30
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸				300	0:06:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めキャッチとのタイミングを合わせる				150	0:04:30
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	1/3呼吸				300	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:30
	P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル H				450	0:08:15
				1	2	0' 55"								0:01:50
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
1)	KD/S	50	×	2	2	1' 30"	9・2	FR	前半25mKD→3ストローク3"ストップ 後半→S→E				200	0:06:00
2)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR	H				200	0:03:40
3)	S	150	×	1	2	3' 20"	3	FR					300	0:06:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW													0:05:00	
Total												2800	1:24:55	