



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2021/10/12 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

B											Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リカバリー肘上げ 耳に触れて指先入水			150	0:03:30
S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識			400	0:06:40
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルトイ	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置			150	0:05:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES		450	0:09:00
2)	P	25	×	6	3	0' 20"	6	FR	パドル H		450	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1・6	FLY	1・2・4・5→片手前横呼吸右/左3ストローク→E 3・6→スイム H			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	フォーム		400	0:08:00
2)	S	100	×	3	4	1' 25"	5	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		1200	0:17:00
				1	3	0' 30"						0:01:30
DW												0:05:00
Total											3800	1:27:10

【テーマ】
 準備期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

Menu	C										Distance	Time
			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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リカバリー肘上げ 耳に触れて指先入水		150	0:03:30
	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識		400	0:07:20
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルトイ	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置		150	0:05:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3-4-5	FR	パドル DES		450	0:09:00
2)	P	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	パドル H		450	0:07:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1-6	FLY	1-2-4-5→片手前横呼吸右/左3ストローク→E 3-6→スイム H		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	フォーム		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1' 35"	5	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		900	0:14:15
				1	2	0' 30"						0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:25:35



2021/10/12 火曜日
【泳法注意】
リカバリー⁵
【主観的強度】

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

D													
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 0:07:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リカバリーハーフ上げ 耳に触れて指先入水			150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	リカバリーハーフ上げ意識			300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルトイ	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置			150	0:05:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES			450	0:09:00
2)	P	25	×	6	3	0' 30"	6	FR	パドル H			450	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1・6	FLY	1・2・4・5→片手前横呼吸右/左3ストローク→E 3・6→スイム H			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	フォーム			300	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			900	0:15:00
				1	2	0' 30"							0:01:00
DW													0:05:00
Total												3300	1:26:00



【 テーマ 】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2021/10/12 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

E											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
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー肘上げ 耳に触れて指先入水		150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識		300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング*	フルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置		150	0:05:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3-4-5	FR	パドル DES		450	0:09:00
2)	P	25	×	6	3	0' 30"	6	FR	パドル H 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		450	0:09:00
				1	2	0' 30"						0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1-6	FLY	1-2-4-5→片手前横呼吸右/左3ストローク→E 3-6→スイム H		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	フォーム		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1' 45"	5	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		900	0:15:45
				1	2	0' 30"						0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:26:15



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2021/10/12 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

Menu			Set	Cycle	強度	種目	F	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
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー肘上げ 耳に触れて指先入水	100	0:03:00
S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング プルトイ	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:30
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	3・4・5	FR ハドル DES	450	0:10:30
2)	P	25	×	6	3	0' 35"	6	FR ハドル H 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	450	0:10:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	1・6	FLY	1・2・4・5→片手前横呼吸右/左3ストローク→E 3・6→スイム H	150	0:05:00
1)	S	100	×	1	3	2' 15"	3	FR フォーム	300	0:06:45
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	5	FR 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	600	0:11:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total									2900	1:27:15