

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/10/14 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

A										
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	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR キャッチアップ	150	0:03:00	
S	100	×	6	1	1' 20"	4	FR 一定ペース	600	0:08:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイト/12サイトby25	150	0:04:00	
K	25	×	4	1	0' 45"	5	FR ローリングキック H	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	4	2	1' 20"	4	FR 一定ペース	800	0:10:40
2)	P	25	×	6	2	0' 30"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	300	0:06:00
3)	P	50	×	6	2	0' 40"	6	FR ハドル	600	0:08:00
4)	S	100	×	4	2	1' 20"	4	FR 一定ペース	800	0:10:40
				1	7	0' 30"		1)~4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:03:30
DW										0:05:00
Total								4100		1:26:20



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/10/14 木曜日
【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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR キャッチアップ	150	0:03:00	
S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイト/12サイトby25	150	0:04:00	
K	25	×	4	1	0' 45"	5	FR ローリングキック H	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR 一定ペース	800	0:12:00
2)	P	25	×	6	2	0' 30"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	300	0:06:00
3)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR ハドル	300	0:04:00
4)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR 一定ペース	800	0:12:00
				1	7	0' 30"		1)~4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:03:30
DW										0:05:00
Total									3800	1:26:00

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/10/14 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルバイ	奇数→キャッチポイント	偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30
S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース			600	0:10:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイド/12サイドby25			150	0:04:00
K	25	×	4	1	0'45"	5	FR	ローリングキック	H		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1'40"	4	FR	一定ペース		600	0:10:00
2)	P	25	×	6	2	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		300	0:07:00
3)	P	50	×	4	2	0'45"	6	FR	パドル		400	0:06:00
4)	S	100	×	3	2	1'40"	4	FR	一定ペース		600	0:10:00
				1	7	0'30"			1)~4)レスト30"	4)→1)レスト30"		0:03:30
DW												0:05:00
Total											3500	1:27:00

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/10/14 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

D													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルブイ	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置			150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト/12サイトby25			150	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	5	FR	ローリングキック H			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			150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
2)	P	25	×	6	2	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			300	0:07:00
3)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	ハドル			200	0:03:00
4)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
				1	7	0' 30"			1)~4)レスト30" 4)→1)レスト30"				0:03:30
DW												0:05:00	
Total											3350	1:27:00	

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/10/14 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

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	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング プルフイ	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置			150	0:05:00	
Drill	50	× 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ			100	0:02:30	
S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00	
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	6サイト/12サイトby25			150	0:04:00	
K	25	× 4	1	0' 50"	5	FR	ローリングキック H			100	0:03:20	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00	
1)	S	100	× 3	2	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
2)	P	25	× 6	2	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			300	0:07:00
3)	P	50	× 2	2	0' 50"	6	FR	パドル			200	0:03:20
4)	S	100	× 3	2	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
			1	7	0' 30"			1)~4)レスト30" 4)→1)レスト30"			0:03:30	
DW											0:05:00	
Total										3250	1:26:40	



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2021/10/14 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR	300	0:10:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング フルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ	100	0:03:00
	S	100	× 4	1	2' 05"	4	FR 一定ペース	400	0:08:20
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 6サイト/12サイトby25	150	0:04:30
	K	25	× 4	1	0' 50"	5	FR ローリングキック H	100	0:03:20
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	× 3	2	2' 05"	4	FR 一定ペース	600	0:12:30
2)	P	25	× 6	2	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	300	0:08:00
3)	P	50	× 2	2	1' 00"	6	FR パドル	200	0:04:00
4)	S	100	× 2	2	2' 05"	4	FR 一定ペース	400	0:08:20
			1	7	0' 30"		1)~4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:03:30
DW									0:05:00
Total								2850	1:27:00