

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' 20"	3	FR 12サイト/6サイトby25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	600	0:09:30
2)	S	100	×	4	2	1' 15"	5	FR	800	0:10:00
				1	2	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)セットレスト30"で2セット		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	300	0:08:00
2)	P	50	×	6	2	0' 40"	5	FR パドル	600	0:08:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	D	25	×	8	1	1' 00"	9・1	FR ①⑤15m顔上げダッシュ残りE ②⑥25mダッシュ脚をクロス ③⑦25mダッシュ・・・黄色いラインで3"停止 ④⑧スタート15mラスト10m顔上げダッシュ	200	0:08:00
DW										0:05:00
	Total								3600	1:25:30

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' 20"	3	FR 12サイト/6サイトby25 向きを変えた後に呼吸	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150		0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1' 25"	5	FR	600	0:08:30
				1	1	0' 30"	1)→2)レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	300	0:08:00
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR パドル	600	0:09:00
				1	1	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
D	25	×	8	1	1' 00"	9-1	FR ①⑤15m顔上げダッシュ残りE ②⑥25mダッシュ脚をクロス ③⑦25mダッシュ・・・黄色いラインで3"停止 ④⑧スタート15mEラスト10m顔上げダッシュ	200		0:08:00
DW										0:05:00
Total								3400		1:25:00

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2021/10/23 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

C										
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
	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 12サイト/6サイトby25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR	300	0:04:45
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	300	0:08:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR ハドル	600	0:10:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	D	25	×	8	1	1' 00"	9-1	FR ①⑤15m顔上げダッシュ残りE ②⑥25mダッシュ脚をクロス ③⑦25mダッシュ・・・黄色いラインで3"停止 ④⑧スタート15mEラスト10m顔上げダッシュ	200	0:08:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:24:45

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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイト/6サイトby25 向きを変えた後に呼吸	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150		0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	600	0:11:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	300	0:05:00
				1	1	0' 30"	1)→2)レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	300	0:08:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR パドル	600	0:10:00
				1	1	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
D	25	×	8	1	1' 00"	9・1	FR ①⑤15m顔上げダッシュ残りE ②⑥25mダッシュ脚をクロス ③⑦25mダッシュ・・・黄色いラインで3"停止 ④⑧スタート15mラスト10m顔上げダッシュ	200		0:08:00
DW										0:05:00
Total								3050		1:25:30

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 ビルトアップ	200		0:04:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 12サイト/6サイトby25 向きを変えた後に呼吸	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150		0:04:00
1)	S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	500	0:10:00
2)	S	100	×	3	1	1'45"	5	FR	300	0:05:15
				1	1	0'30"	1)→2)レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	25	×	6	2	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	300	0:08:00
2)	P	50	×	6	2	0'55"	5	FR パドル	600	0:11:00
				1	1	0'30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
Drill	25	×	4	1	0'45"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
D	25	×	8	1	1'00"	9・1	FR ①⑤15m顔上げダッシュ残りE ②⑥25mダッシュ脚をクロス ③⑦25mダッシュ・・・黄色いラインで3"停止 ④⑧スタート15mEラスト10m顔上げダッシュ	200		0:08:00
DW										0:05:00
Total								2950		1:25:15

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 0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイト/6サイト by25 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左 by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	5	FR	300	0:05:45
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	300	0:08:00
2)	P	50	×	6	2	1' 00"	5	FR ハドル	600	0:12:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	D	25	×	8	1	1' 00"	9・1	FR ①⑤15m顔上げダッシュ残りE ②⑥25mダッシュ脚をクロス ③⑦25mダッシュ・・・黄色いラインで3"停止 ④⑧スタート15mEラスト10m顔上げダッシュ	200	0:08:00
DW										0:05:00
	Total								2750	1:25:15