

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/11/6 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	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	背面腰の位置 つま先水面 ドローイン	150	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュ時飛沫を飛ばす	150	0:04:00
1)	S	100	× 2	4	1' 45"	3	FR	大きいストローク	800	0:14:00
2)	S	100	× 2	4	1' 25"	5	FR	H フィニッシュを強く	800	0:11:20
			1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	× 8	1	1' 00"	7-3	FR	パドル スタート15m顔上げ→H 残り→丁寧に！	400	0:08:00
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2850	0:55:50



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/11/6 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	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	背面腰の位置 つま先水面 トローイン	150	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュ時飛沫を飛ばす	150	0:04:00
1)	S	100 × 2	4	1' 50"	3	FR	大きいストローク	800	0:14:40
2)	S	100 × 2	4	1' 30"	5	FR	H フィニッシュを強く	800	0:12:00
		1 × 3	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50 × 6	1	1' 05"	7-3	FR	ハドル スタート15m顔上げ→H 残り→丁寧に！	300	0:06:30
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total								2750	0:56:10

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/11/6 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	25	× 6	1	0' 55"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 トローイン	150	0:05:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュ時飛沫を飛ばす	100	0:03:00
1)	S	100	× 3	3	2' 00"	3	FR	大きいストローク	900	0:18:00
2)	S	100	× 2	3	1' 40"	5	FR	H フィニッシュを強く	600	0:10:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	× 6	1	1' 10"	7-3	FR	パドル スタート15m顔上げ→H 残り→丁寧に！	300	0:07:00
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total								2600	0:57:00

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2021/11/6 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0'55"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 トローイン	150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュ時飛沫を飛ばす	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2'05"	3	FR	大きいストローク	600	0:12:30
2)	S	100	×	2	3	1'45"	5	FR	H フィニッシュを強く	600	0:10:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	7	1	1'10"	7-3	FR	パドル スタート15m顔上げ→H 残り→丁寧に！	350	0:08:10
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2400	0:55:10



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/11/6 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'10"	2	FR		300	0:07:00
	Drill	25	×	4	1	1'00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 ドローイン	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュ時飛沫を飛ばす	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2'10"	3	FR	大きいストローク	600	0:13:00
2)	S	100	×	2	3	1'50"	5	FR	H フィニッシュを強く	600	0:11:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	7	1	1'10"	7-3	FR	パドル スタート15m顔上げ→H 残り→丁寧!	350	0:08:10
DW	S	100	×	1	1	2'10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2350	0:55:20



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2021/11/6 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュ時飛沫を飛ばす	150	0:04:30
1)	S	100	× 2	3	2' 20"	3	FR	大きいストローク	600	0:14:00
2)	S	100	× 2	3	2' 00"	5	FR	H フィニッシュを強く	600	0:12:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	50	× 6	1	1' 15"	7-3	FR	パドル スタート15m顔上げ→H 残り→丁寧に！	300	0:07:30
DW	S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total								2250	0:56:00