

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

2021/11/4 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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' 30"	2	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	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト・/6サイト・by25 呼吸のタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチと合わせる	150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	4	1' 25"	4	FR		1200	0:17:00
2)	S	100	×	1	4	1' 15"	6	FR	H	400	0:05:00
				1	3	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00	
S	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	DES	150	0:03:00	
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①④帆掛け船右/左12.5m ②⑤脚をクロス ③⑥6ビート	150	0:06:00	
DW										0:05:00	
Total								3700		1:25:30	

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' 30"	2	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	0:03:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト・6サイト・by25 呼吸のタイミングを合わせよう			150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチと合わせる			150	0:03:30
1)	S	100	×	3	4	1' 30"	4	FR		1200	0:18:00	
2)	S	100	×	1	4	1' 20"	6	FR	H	400	0:05:20	
				1	3	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			500	0:10:00
S	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	DES			150	0:03:00
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①④帆掛け船右/左12.5m ②⑤脚をクロス ③⑥ビート			150	0:06:00
DW											0:05:00	
Total										3600	1:25:50	

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	0'35"	2	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	0:03:30
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト・/6サイト・by25 呼吸のタイミングを合わせよう			150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ° 入水手前で止めてキャッチと合わせる			150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1'40"	4	FR			900	0:15:00
2)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR	H		300	0:04:30
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00	
S	50	×	3	1	1'10"	2・3・4	FR	DES			150	0:03:30
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	①④帆掛け船右/左12.5m ②⑤脚をクロス ③⑥6ビート			150	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:25:30

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

2021/11/4 木曜日  
 【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	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00		
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	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	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト・/6サイトby25 呼吸のタイミングを合わせよう				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ° 入水手前で止めてキャッチと合わせる				150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1'45"	4	FR			900	0:15:45		
2)	S	100	×	1	3	1'35"	6	FR	H				300	0:04:45
				1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00	
S	50	×	3	1	1'10"	2・3・4	FR	DES				150	0:03:30	
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	①④帆掛け船右/左12.5m ②⑤脚をクロス ③⑥6ビート				150	0:06:00	
DW												0:05:00		
Total											3300	1:26:30		

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' 35"	2	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	0:03:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイド・6サイドby25 呼吸のタイミングを合わせよう				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めてキャッチと合わせる				150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	4	FR			900	0:16:30		
2)	S	100	×	1	3	1' 40"	6	FR	H				300	0:05:00
				1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				500	0:10:00	
S	50	×	3	1	1' 10"	2・3・4	FR	DES				150	0:03:30	
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	①④帆掛け船右/左12.5m ②⑤脚をクロス ③⑥ビート				150	0:06:00	
DW												0:05:00		
Total											3200	1:26:00		

F														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	1'10"	2	FR				300	0:07:00		
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	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	
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25 呼吸のタイミングを合わせよう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	リカバリーストップ` 入水手前で止めてキャッチと合わせる				150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2'05"	4	FR			600	0:12:30		
2)	S	100	×	1	2	1'55"	6	FR	H				200	0:03:50
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	×	12	1	1'10"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:14:00	
S	50	×	3	1	1'15"	2・3・4	FR	DES				150	0:03:45	
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	①④帆掛け船右/左12.5m ②⑤脚をクロス ③⑥6ビート				150	0:06:00	
DW												0:05:00		
Total											2900	1:27:05		