

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/12/18 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
	Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 4~6→片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	300	0:08:00	
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	水中を見ながら息を吸おう！	300	0:05:30	
	P	25 × 6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
	P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR	パドル H	750	0:10:00	
		1 × 4	4	0' 40"					0:02:40	
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	150 × 1	5	2' 20"	4	FR		750	0:11:40	
2)	S	50 × 1	5	0' 40"	6	FR	H	250	0:03:20	
		1 × 4	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00	
Total								3050	0:56:10	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/12/18 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 4~6→片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	300	0:08:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	水中を見ながら息を吸おう！	300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	3	5	0' 45"	6	FR	パドル H	750	0:11:15
				1	4	0' 45"					0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	4	2' 30"	4	FR		600	0:10:00
2)	S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2850	0:56:15	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/12/18 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 4~6→片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	300		0:08:00
	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	水中を見ながら息を吸おう！	300		0:06:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:03:30
	P	50 × 3	4	0' 50"	6	FR	パドル H	600		0:10:00
			1	0' 50"						0:02:30
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	S	150 × 1	4	2' 50"	4	FR		600		0:11:20
2)	S	50 × 1	4	0' 50"	6	FR	H	200		0:03:20
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100		0:02:00
	Total							2700		0:57:10

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/12/18 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	Drill	50	× 6	1	1' 30"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 4~6→片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	300	0:09:00
	S	50	× 6	1	1' 05"	3	FR	水中を見ながら息を吸おう！	300	0:06:30
	P	25	× 6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	× 3	4	0' 55"	6	FR	パドル H	600	0:11:00
			1	3	0' 55"					0:02:45
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	150	× 1	3	3' 00"	4	FR		450	0:09:00
2)	S	50	× 1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2500	0:57:15

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/12/18 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 4~6→片手前右/左by25 フィニッシュからリハビリ前半で呼吸	300	0:09:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	水中を見ながら息を吸おう！	300	0:07:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル H	450	0:09:00
				1	2	1' 00"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	3	3' 10"	4	FR		450	0:09:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2350	0:57:10



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2021/12/18 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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' 15"	2	FR		300	0:07:30
	Drill	50	× 6	1	1' 30"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 4~6→片手前右/左by25 フィニッシュからリハビリ前半で呼吸	300	0:09:00
	S	50	× 4	1	1' 15"	3	FR	水中を見ながら息を吸おう！	200	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	× 3	3	1' 05"	6	FR	パドル H	450	0:09:45
			1	2	1' 00"					0:02:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	150	× 1	3	3' 20"	4	FR		450	0:10:00
2)	S	50	× 1	3	1' 10"	6	FR	H	150	0:03:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
Total									2250	0:57:45