

【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

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	
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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイトキック 向きを変えたながら呼吸				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸				150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	4	1' 25"	4	FR					1200	0:17:00
2)	S	100	×	2	4	1' 20"	5	FR					800	0:10:40
3)	S	100	×	1	4	1' 15"	6	FR	頑張ろう！				400	0:05:00
				1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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	
1)	P	50	×	1	1	1' 30"	6	BR	パドル 上下動ナシ H				50	0:01:30
2)	P	100	×	2	1	1' 45"	4	FR	ドックパドル/FRby25繰り返し パドル				200	0:03:30
3)	P	150	×	3	1	2' 00"	4	FR	パドル				450	0:06:00
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
DW													0:05:00	
Total												4300	1:26:40	

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
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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:03:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイドキック 向きを変えたながら呼吸	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150		0:03:30
1)	S	100	×	3	4	1' 30"	4	FR	1200	0:18:00
2)	S	100	×	2	4	1' 25"	5	FR	800	0:11:20
3)	S	100	×	1	4	1' 20"	6	FR 頑張ろう！	400	0:05:20
				1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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
1)	P	50	×	1	1	1' 30"	6	BR パドル 上下動ナシ H	50	0:01:30
2)	P	100	×	2	1	1' 50"	4	FR ドックパドル/FRby25繰り返し パドル	200	0:03:40
3)	P	150	×	2	1	2' 15"	4	FR パドル	300	0:04:30
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								4150		1:27:20

【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2021/12/9 木曜日  
【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											0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00	
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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイドキック 向きを変えたながら呼吸	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR		900	0:15:00
2)	S	100	×	2	3	1' 35"	5	FR		600	0:09:30
3)	S	100	×	1	3	1' 30"	6	FR	頑張ろう！	300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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	
1)	P	50	×	1	1	1' 30"	6	BR	パドル 上下動ナシ H	50	0:01:30
2)	P	100	×	2	1	2' 00"	4	FR	ドックパドル/FRby25繰り返し パドル	200	0:04:00
3)	P	150	×	3	1	2' 30"	4	FR	パドル	450	0:07:30
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3700	1:27:00	

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	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し					300	0:07:00	
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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイドキック 向きを変えたながら呼吸					150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸					150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 45"	4	FR						900	0:15:45
2)	S	100	×	2	3	1' 40"	5	FR						600	0:10:00
3)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR	頑張ろう！					300	0:04:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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	
1)	P	50	×	1	1	1' 30"	6	BR	パドル 上下動ナシ H					50	0:01:30
2)	P	100	×	2	1	2' 00"	4	FR	ドックパドル/FRby25繰り返し パドル					200	0:04:00
3)	P	150	×	2	1	2' 45"	4	FR	パドル					300	0:05:30
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう					100	0:02:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ						0:00:00
DW													0:05:00		
Total													3550	1:26:30	

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
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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200			0:04:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 6サイトキック 向きを変えたながら呼吸	100			0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150			0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	4	FR	900		0:16:30
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	5	FR	600		0:10:30
3)	S	100	×	1	3	1' 40"	6	FR 頑張ろう！	300		0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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
1)	P	50	×	1	1	1' 30"	6	BR パドル 上下動ナシ H	50		0:01:30
2)	P	100	×	2	1	2' 00"	4	FR ドックパドル/FRby25繰り返し パドル	200		0:04:00
3)	P	150	×	2	1	2' 50"	4	FR パドル	300		0:05:40
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	100		0:02:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total								3500			1:27:10

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00	
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	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 6サイドキック 向きを変えたながら呼吸	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR	400	0:08:00
3)	S	100	×	1	2	1' 55"	6	FR	200	0:03:50
				1	1	0' 30"		頑張ろう! 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	1	1' 30"	6	BR パドル 上下動ナシ H	50	0:01:30
2)	P	100	×	2	1	2' 15"	4	FR ドックパドル/FRby25繰り返し パドル	200	0:04:30
3)	P	150	×	3	1	3' 10"	4	FR パドル	450	0:09:30
4)	S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:15
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3100	1:27:35	