

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 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
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー⇒耳に触れる	150	0:03:30
S	50 × 6	1	0' 55"	2・6	FR	1E1H リカバリーの肘上げ	300	0:05:30
1)	S 100 × 3	3	1' 30"	3	FR		900	0:13:30
2)	S 100 × 3	3	1' 20"	5	FR		900	0:12:00
		1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 深く潜ろう	150	0:04:00
1)	P 50 × 3	3	0' 50"	3	FR	パドル	450	0:07:30
2)	P 50 × 3	3	0' 40"	5	FR	パドル	450	0:06:00
		1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
P	200 × 1	1	3' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に パドルナシ	200	0:03:00
DW								0:05:00
Total							4250	1:27:00

【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2021/12/16 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 5

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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー⇒耳に触れる	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2・6	FR	1E1H	リカバリーの肘上げ	300	0:06:00
1)	S	100	×	3	3	1'35"	3	FR			900	0:14:15
2)	S	100	×	3	3	1'25"	5	FR			900	0:12:45
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ 深く潜ろう	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	0'50"	3	FR	パドル		300	0:05:00
2)	P	50	×	3	2	0'40"	5	FR	パドル		300	0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
	P	200	×	1	1	3'30"	2	FR	1/3呼吸	丁寧に パドルナシ	200	0:03:30
DW												0:05:00
	Total										3950	1:26:00

【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 リハビリ  
 【主観的強度】  
 5

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	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ⇒耳に触れる	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2・6	FR	1E1H リハビリの肘上げ	300	0:06:00	
1)	S	100	×	3	2	1'45"	3	FR		600	0:10:30
2)	S	100	×	3	2	1'35"	5	FR		600	0:09:30
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 深く潜ろう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	3	0'55"	3	FR	パドル	450	0:08:15
2)	P	50	×	3	3	0'45"	5	FR	パドル	450	0:06:45
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
P	200	×	1	1	4'00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に パドルナシ	200	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:27:00	

【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2021/12/16 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
5

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー⇒耳に触れる			150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2・6	FR	1E1H リカバリーの肘上げ			300	0:06:00	
1)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR				600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	1'40"	5	FR				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	×	6	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 深く潜ろう			150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	3	0'55"	3	FR	パドル			450	0:08:15
2)	P	50	×	2	3	0'45"	5	FR	パドル			300	0:04:30
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00	
P	200	×	1	1	4'00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に パドルナシ			200	0:04:00	
DW											0:05:00		
Total											3500	1:25:45	

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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° リカバリー⇒耳に触れる	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR 1E1H リカバリーの肘上げ	300	0:06:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR	600	0:11:30
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	5	FR	600	0:10:30
				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' 45"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 深く潜ろう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	2	3	1' 00"	3	FR パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR パドル	450	0:07:30
				1	2	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
P	150	×	1	1	3' 00"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に パドルナシ	150	0:03:00	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:27:00	

【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

##### 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 5

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	繰り返す	300	0:08:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー⇒耳に触れる		150	0:04:30
S	50	×	4	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H リカバリーの肘上げ		200	0:04:40
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	3	FR		400	0:08:20
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR		400	0:07:40
				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' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 深く潜ろう		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	3	FR	パドル	450	0:09:45
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル	450	0:08:15
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
P	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に パドルナシ		200	0:04:30
DW											0:05:00
Total										3150	1:27:40