

【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】
 ローリング
 【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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:03:30
	S	100	×	10	1	1' 20"	4	FR	一定のペース		1000	0:13:20
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
	P	50	×	6	3	0' 40"	6	FR	パドル H		900	0:12:00
				1	2	1' 00"						0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	K	25	×	6	1	0' 40"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	1' 30"	4	FR			600	0:09:00
2)	S	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	H		450	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										4150	1:25:50

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	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1'30"	4	FR	一定のペース	800	0:12:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	3	5	0'40"	6	FR	パドル H	750	0:10:00	
			1	4	1'00"					0:04:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25	×	6	1	0'40"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	1'40"	4	FR		600	0:10:00
2)	S	50	×	2	3	0'40"	6	FR	H	300	0:04:00
			1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:25:00	

【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

6

C									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サット/6サットby25	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	100 × 6	1	1' 40"	4	FR	一定のペース	600	0:10:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 4	4	0' 45"	6	FR	パドル H	800	0:12:00	
		1	1' 00"					0:03:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25 × 4	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00	
1)	S 100 × 2	3	1' 45"	4	FR		600	0:10:30	
2)	S 50 × 2	3	0' 45"	6	FR	H	300	0:04:30	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3450	1:25:00	

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
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150		0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	600		0:10:30
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	150		0:04:30
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50	× 3	4	0' 45"	6	FR	パドル H	600		0:09:00
			1	1' 00"						0:03:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
K	25	× 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150		0:04:30
1)	S	100	× 2	3	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
2)	S	50	× 2	3	0' 50"	6	FR	H	300	0:05:00
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:25:00

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	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
	S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR	一定のペース				600	0:11:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ				150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50	× 3	3	0' 50"	6	FR	パドル H				450	0:07:30
				1	1' 00"								0:02:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	K	25	× 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
1)	S	100	× 2	3	1' 55"	4	FR					600	0:11:30
2)	S	50	× 2	3	0' 55"	6	FR	H				300	0:05:30
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3150	1:24:00	

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	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S	100 × 6	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:05:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50 × 3	3	0' 55"	6	FR	パドル H	450	0:08:15	
		1	1' 00"					0:02:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	25 × 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
1)	S 100 × 2	2	2' 10"	4	FR		400	0:08:40	
2)	S 50 × 2	2	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							2850	1:24:25	