

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' 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' 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° リハビリー耳に触る	150	0:04:00		
S	100	×	10	1	1' 25"	4 FR リハビリーの肘上げ 丁寧な入水	1000	0:14:10		
S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
P	25	×	6	1	0' 35"	6 FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30		
1)	P	100	×	3	2	1' 30"	3 FR パドル	600	0:09:00	
2)	P	100	×	3	2	1' 20"	5 FR パドル	600	0:08:00	
				1	1	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3 FR リハビリー肘上げ	150	0:03:00	
2)	S	25	×	6	1	0' 20"	5 FR H	150	0:02:00	
3)	S	200	×	1	1	3' 30"	3 FR 丁寧に	200	0:03:30	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
Total							4050	1:25:40		

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	0'35"	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	1'40"	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-耳に触る	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1'35"	4	FR	リカバリーの肘上げ 丁寧な入水	800	0:12:40	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
1)	P	100	×	3	2	1'40"	3	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	100	×	3	2	1'25"	5	FR	パドル	600	0:08:30
				1	1	0'30"				0:00:30	
1)	S	25	×	6	1	0'30"	3	FR	リカバリー-肘上げ	150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR	H	150	0:02:30
3)	S	200	×	1	1	3'30"	3	FR	丁寧に	200	0:03:30
				1	2	0'00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:26:10	

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/1/20 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

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' 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° リカバリー耳に触る	150	0:04:00	
S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR	リカバリーの肘上げ 丁寧な入水	600	0:10:30	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	100	× 3	2	1' 50"	3	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	100	× 3	2	1' 35"	5	FR	パドル	600	0:09:30
			1	1	0' 30"					0:00:30
							1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			
1)	S	25	× 6	1	0' 30"	3	FR	リカバリー肘上げ	150	0:03:00
2)	S	25	× 6	1	0' 25"	5	FR	H	150	0:02:30
3)	S	100	× 1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
			1	2	0' 00"					0:00:00
							1)→2)→3)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								3550		1:26:00

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
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' 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° リカバリー耳に触る	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR リカバリーの肘上げ 丁寧な入水	600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	100	×	3	2	1' 55"	3	FR パドル	600	0:11:30
2)	P	100	×	3	2	1' 40"	5	FR パドル	600	0:10:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	FR リカバリー肘上げ	150	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0' 25"	5	FR H	100	0:01:40
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3500	1:26:40

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	1'30"	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° リカバリー耳に触る	150	0:04:00	
S	100	×	5	1	1'55"	4	FR リカバリーの肘上げ 丁寧な入水	500	0:09:35	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	100	×	3	2	2'00"	3	FR パドル	600	0:12:00
2)	P	100	×	3	2	1'45"	5	FR パドル	600	0:10:30
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	25	×	6	1	0'35"	3	FR リカバリー肘上げ	150	0:03:30
2)	S	25	×	4	1	0'30"	5	FR H	100	0:02:00
3)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR 丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:27:35

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"	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° リカバリー耳に触る				150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	リカバリーの肘上げ 丁寧な入水				500	0:10:25	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
1)	P	100	×	2	2	2' 10"	3	FR	パドル				400	0:08:40
2)	P	100	×	2	2	1' 55"	5	FR	パドル				400	0:07:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	リカバリー肘上げ				150	0:03:30
2)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	H				150	0:03:00
3)	S	100	×	1	1	2' 30"	3	FR	丁寧に				100	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3050	1:26:15		