

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	0'30"	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	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ					150	0:04:30	
P	50	×	6	3	0'40"	5	FR	パドル					900	0:12:00	
			1	2	0'30"									0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30	
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	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸					150	0:04:00	
S	25	×	6	1	0'40"	7	FR	H 1/5呼吸 ローリングに呼吸を合わせよう					150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	1'15"	5	FR						600	0:07:30
2)	S	100	×	2	3	1'30"	4	FR						600	0:09:00
3)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR						300	0:06:00
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"						0:01:00	
DW													0:05:00		
Total												3800	1:25:00		

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' 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	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30	
P	50	× 8	3	0' 45"	5	FR	パドル	1200	0:18:00	
		1 2		0' 30"					0:01:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
S	25	× 6	1	0' 40"	7	FR	H 1/5呼吸 ローリングに呼吸を合わせよう	150	0:04:00	
1)	S	100	× 2	2	1' 25"	5	FR		400	0:05:40
2)	S	100	× 2	2	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
3)	S	100	× 1	2	2' 00"	2	FR		200	0:04:00
			1 1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00
Total								3600		1:24:00

【テーマ】
 基礎期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/1/29 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											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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ				150	0:04:30
P	50	× 6	3	0' 50"	5	FR	パドル				900	0:15:00
		1	2	0' 30"							0:01:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
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	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30
S	25	× 6	1	0' 45"	7	FR	H 1/5呼吸 ローリングに呼吸を合わせよう				150	0:04:30
1)	S	100	× 2	2	1' 35"	5	FR			400	0:06:20	
2)	S	100	× 2	2	1' 45"	4	FR			400	0:07:00	
3)	S	100	× 1	2	2' 00"	2	FR			200	0:04:00	
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
DW											0:05:00	
Total										3300	1:24:50	

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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	トックパドル	フルブイ				150	0:04:30	
P	50	× 4	4	0' 50"	5	FR	パドル				800	0:13:20	
		1	3	0' 30"								0:01:30	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
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	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30	
S	25	× 6	1	0' 45"	7	FR	H 1/5呼吸 ローリングに呼吸を合わせよう				150	0:04:30	
1)	S	100	× 2	2	1' 40"	5	FR					400	0:06:40
2)	S	100	× 2	2	1' 50"	4	FR					400	0:07:20
3)	S	100	× 1	2	2' 00"	2	FR					200	0:04:00
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30	
DW											0:05:00		
Total										3200	1:24:20		

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	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:04:00	
Drill	25	× 6	1	0'45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30	
P	50	× 3	5	0'50"	5	FR パドル	750	0:12:30	
		1	4	0'30"				0:02:00	
S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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 片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
S	25	× 6	1	0'45"	7	FR H 1/5呼吸 ローリングに呼吸を合わせよう	150	0:04:30	
1)	S	100	× 2	2	1'45"	5	FR	400	0:07:00
2)	S	100	× 2	2	1'55"	4	FR	400	0:07:40
3)	S	100	× 1	2	2'00"	2	FR	200	0:04:00
			1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW								0:05:00	
Total							3150	1:24:40	

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:05:00	
P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル	450	0:09:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	7	FR	H 1/5呼吸 ローリングに呼吸を合わせよう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR		400	0:08:00
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR		200	0:04:30
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:24:50	