

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】

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		
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"	4	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング			150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク	右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:00	
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	50	×	3	4	0' 50"	3	FR	パドル			600	0:10:00	
2)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル H			600	0:08:00	
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	ストップ&ゴー	12.5mで3"スカーリングで止まった後顔上げ			150	0:06:00
2)	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR	E				150	0:04:30
3)	S	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	H				150	0:04:30
4)	S	100	×	3	3	1' 20"	4	FR	一定ペース			900	0:12:00	
				1	2	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3650	1:27:00		

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	
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"	4	FR 12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
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	50	×	3	3	0' 55"	3	FR パドル		450	0:08:15
2)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR パドル 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	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR ストップ&ゴー	12.5mで3"スカーリングで止まった後顔上げ	150	0:06:00
2)	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR E		150	0:04:30
3)	S	25	×	2	3	0' 45"	6	FR H		150	0:04:30
4)	S	100	×	4	3	1' 30"	4	FR 一定ペース		1200	0:18:00
				1	2	1' 00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:27:15	

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2022/2/17 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 6

C											Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00		
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"	4	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング			150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク	右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:00	
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	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	パドル				450	0:08:15
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル H				300	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	ストップ&ゴー	12.5mで3"スカーリングで止まった後顔上げ			150	0:06:00
2)	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR	E				150	0:04:30
3)	S	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	H				150	0:04:30
4)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR	一定ペース				900	0:15:00
				1	2	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3200	1:26:15		

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
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"	4	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150		0:04:00
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150		0:04:00
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	50	× 3	3	1'00"	3	FR	パドル	450	0:09:00
2)	P	50	× 1	3	0'45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
			1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	D	25	× 2	3	1'00"	9	FR	ストップ&ゴー 12.5mで3"スカーリングで止まった後顔上げ	150	0:06:00
2)	S	50	× 1	3	1'30"	1	FR	E	150	0:04:30
3)	S	25	× 2	3	0'45"	6	FR	H	150	0:04:30
4)	S	100	× 3	3	1'45"	4	FR	一定ペース	900	0:15:45
			1	2	1'00"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:02:00
DW										0:05:00
Total								3050		1:25:30

E											Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイトスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸				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	50	×	3	3	1' 00"	3	FR	パドル				450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	パドル H				150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00	
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	ストップ&ゴー	12.5mで3"スカーリングで止まった後顔上げ			150	0:06:00
2)	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR	E				150	0:04:30
3)	S	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	H				150	0:04:30
4)	S	100	×	3	3	1' 50"	4	FR	一定ペース				900	0:16:30
				1	2	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:02:00	
DW													0:05:00	
Total												3000	1:26:00	

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	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	3	FR	パドル	450	0:10:30
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
								1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	ストップ&ゴー 12.5mで3"スカーリングで止まった後顔上げ	150	0:06:00
2)	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR	E	150	0:04:30
3)	S	25	×	2	3	0' 45"	6	FR	H	150	0:04:30
4)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
				1	2	1' 00"					0:02:00
								1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'			
DW											0:05:00
Total									2700	1:26:00	