

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

2022/3/5 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	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	K	25	×	4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・6	FR	ハドル 奇数→5ストローク1回転 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
	P	100	×	2	4	1' 20"	6	FR	ハドル H			800	0:10:40
				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
	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
1)	S	100	×	1	6	1' 20"	6	FR	H			600	0:08:00
2)	S	100	×	1	6	1' 50"	3	FR	E			600	0:11:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	D	25	×	4	1	0' 45"	9・2	FR	スタート15mダッシュ残りE			100	0:03:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
Total												3050	0:57:10

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

2022/3/5 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 6

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	K	25	× 4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・6	FR	パドル 奇数→5ストローク1回転 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
	P	100	× 2	4	1' 30"	6	FR	パドル H	800	0:12:00
			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
	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
1)	S	100	× 1	5	1' 30"	6	FR	H	500	0:07:30
2)	S	100	× 1	5	2' 00"	3	FR	E	500	0:10:00
			1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	× 4	1	0' 45"	9・2	FR	スタート15mダッシュ残りE	100	0:03:00
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total								2850	0:57:30

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2022/3/5 土曜日

【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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	K	25	×	4	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'45"	2・6	FR	パドル 奇数→5ストローク1回転 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
	P	100	×	2	4	1'40"	6	FR	パドル H	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
	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
1)	S	100	×	1	4	1'40"	6	FR	H	400	0:06:40
2)	S	100	×	1	4	2'00"	3	FR	E	400	0:08:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9・2	FR	スタート15mダッシュ残りE	100	0:04:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2650	0:57:30	

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2022/3/5 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
6

D													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1'05"	2	FR					300	0:06:30
	K	25	× 4	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				100	0:03:00
	P	25	× 6	1	0'45"	2・6	FR	パドル 奇数→5ストローク1回転 偶数→12ストローク以内				150	0:04:30
	P	100	× 2	3	1'45"	6	FR	パドル H				600	0:10:30
			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
	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
1)	S	100	× 1	4	1'45"	6	FR	H				400	0:07:00
2)	S	100	× 1	4	2'05"	3	FR	E				400	0:08:20
			1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	D	25	× 4	1	1'00"	9・2	FR	スタート15mダッシュ残りE				100	0:04:00
DW	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
Total											2450	0:55:50	

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2022/3/5 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
6

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	K	25	× 6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・6	FR	パドル 奇数→5ストローク1回転 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
	P	100	× 2	3	1' 55"	6	FR	パドル H	600	0:11:30
			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
	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
1)	S	100	× 1	3	1' 55"	6	FR	H	300	0:05:45
2)	S	100	× 1	3	2' 15"	3	FR	E	300	0:06:45
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9・2	FR	スタート15mダッシュ残りE	100	0:04:00
DW	S	100	× 1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total								2300	0:56:40

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

2022/3/5 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 6

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR				300	0:07:30
	K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'50"	2・6	FR	パドル 奇数→5ストローク1回転 偶数→12ストローク以内			150	0:05:00
	P	100	×	2	3	2'05"	6	FR	パドル H			600	0:12:30
				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
	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
1)	S	100	×	1	2	2'05"	6	FR	H			200	0:04:10
2)	S	100	×	1	2	2'25"	3	FR	E			200	0:04:50
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9・2	FR	スタート15mダッシュ残りE			100	0:04:00
DW	S	100	×	1	1	2'30"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:30
Total												2100	0:55:30