



【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

2022/2/22 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
4

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	
K	25	×	4	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:20	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
P	25	×	8	1	0'40"	2・7	FR	パドル 奇数→5ストローク1ローリング 偶数→H 12ストローク以内	200	0:05:20	
P	50	×	16	1	0'55"	2・7	FR	パドル 1E1H	800	0:14:40	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	150	×	6	1	2'15"	4	FR	一定ペース	900	0:13:30
2)	S	100	×	6	1	1'30"	4	FR		600	0:09:00
3)	S	50	×	6	1	0'45"	4	FR		300	0:04:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:26:20	

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	
K	25	×	4	1	1'00"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
P	25	×	8	1	0'45"	2・7	FR	ハドル 奇数→5ストローク1ローリング 偶数→H 12ストローク以内	200	0:06:00	
P	50	×	12	1	1'00"	2・7	FR	ハドル 1E1H	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	150	×	4	1	2'30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR		600	0:10:00
3)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR		300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total								3350		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		
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	
K	25	×	4	1	1' 00"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR					100	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25					150	0:04:00	
P	25	×	8	1	0' 45"	2・7	FR	パドル 奇数→5ストローク1ローリング 偶数→H 12ストローク以内					200	0:06:00	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・7	FR	パドル 1E1H					600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30	
1)	S	150	×	3	1	2' 40"	4	FR	一定ペース					450	0:08:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR						600	0:10:30
3)	S	50	×	8	1	0' 55"	4	FR						400	0:07:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
DW													0:05:00		
Total												3300	1:25:50		

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	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	25	×	4	1	1'00"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
P	25	×	8	1	0'45"	2・7	FR	パドル 奇数→5ストローク1ローリング 偶数→H 12ストローク以内	200	0:06:00	
P	50	×	12	1	1'00"	2・7	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	150	×	3	1	2'50"	4	FR	一定ペース	450	0:08:30
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	4	FR		300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total									3200	1:26:00	

F										Distance	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明								
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	
K	25	×	4	1	1' 00"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				100	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:30	
P	25	×	8	1	0' 45"	2・7	FR	パドル 奇数→5ストローク1ローリング 偶数→H 12ストローク以内				200	0:06:00	
P	50	×	10	1	1' 10"	2・7	FR	パドル 1E1H				500	0:11:40	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	150	×	3	1	3' 10"	4	FR	一定ペース				450	0:09:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR					400	0:08:20
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR					300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											2900	1:26:30		