



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

2022/3/15 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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	DES			200	0:03:30
Drill	25	× 6	1	0'45"	3	パドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		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
P	50	× 3	4	0'40"	6	FR	パドル	H		600	0:08:00
			1	1'00"							0:03:00
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR		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		片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチとタイミングを合わせよう		150	0:04:00
1)	S	50	× 6	1'15"	6	FR	H	6ビート		300	0:07:30
2)	S	100	× 8	1'30"	4	FR		一定ペース		800	0:12:00
3)	S	200	× 3	3'20"	3	FR		少しスピードを抑えて		600	0:10:00
			1	0'00"	2			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:25:30

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

2022/3/15 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	DES			200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		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
P	50	×	4	3	0'45"	6	FR	パドル	H		600	0:09:00
			1	2	1'00"							0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR		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		片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチとタイミングを合わせよう		150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1'15"	6	FR	H	6ビート	300	0:07:30
2)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR		一定ペース	600	0:10:00
3)	S	200	×	3	1	3'40"	3	FR		少しスピードを抑えて	600	0:11:00
			1	2	0'00"					1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:26:30

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	DES			200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		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
P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル	H		600	0:09:00
			1	3	1'00"							0:03:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR		ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR		片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR		片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチとタイミングを合わせよう		150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1'15"	6	FR	H	6ビート	300	0:07:30
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR		一定ペース	600	0:10:30
3)	S	200	×	3	1	3'50"	3	FR		少しスピードを抑えて	600	0:11:30
			1	2	0'00"					1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:27:00

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
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	DES		200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	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
P	50	×	3	4	0'50"	6	FR	パドル	H	600	0:10:00
			1	3	1'00"						0:03:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR		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		片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチとタイミングを合わせよう	150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1'15"	6	FR	H 6ビート	300	0:07:30
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
3)	S	200	×	2	1	4'00"	3	FR	少しスピードを抑えて	400	0:08:00
			1	2	0'00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:30

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	DES		200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル	12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	3	4	0' 55"	6	FR	パドル	H	600	0:11:00
				1	3	1' 00"						0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR		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		片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックを止めてキャッチとタイミングを合わせよう	150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 30"	6	FR	H	6ビート	200	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR		一定ペース	600	0:12:30
3)	S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR		少しスピードを抑えて	200	0:04:30
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:26:30