



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/3/22 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3 FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	キャッチアップ 1ストローク2スカル	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	6 FR	H 強いフィニッシュ	150	0:03:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	1	7	2' 00"	2 FR	E	700	0:14:00
2)	S	150	×	1	7	2' 10"	5 FR	H	1050	0:15:10
				1	6			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	8	1	0' 40"	6 FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	200	0:05:20
	P	50	×	12	1	0' 45"	5 FR	パドル	600	0:09:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	3 FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:26:30

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/3/22 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H 強いフィニッシュ			150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E			600	0:13:00
2)	S	150	×	1	6	2' 20"	5	FR	H			900	0:14:00
				1	5				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	8	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			200	0:05:20
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル			600	0:10:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3450	1:26:20

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/3/22 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`スカーリング`キック			150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H 強いフィニッシュ			150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E			600	0:13:00
2)	S	150	×	1	6	2' 30"	5	FR	H			900	0:15:00
				1	5				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	8	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			200	0:05:20
	P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル			500	0:09:10
	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3350	1:26:30

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	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`スカーリング`キック			150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ` 1ストローク2スカル			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H 強いフィニッシュ			150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E			600	0:13:00
2)	S	150	×	1	6	2' 40"	5	FR	H			900	0:16:00
				1	5				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル			500	0:09:10
	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00	
	Total										3300	1:26:10	

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	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド`スカーリング`キック			150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:30
3)	S	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	H 強いフィニッシュ			150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	1	4	2' 30"	2	FR	E			400	0:10:00
2)	S	150	×	1	4	3' 00"	5	FR	H			600	0:12:00
				1	3				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	5	FR	パドル			600	0:12:00
	S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:15
DW												0:05:00	
	Total										2900	1:25:15	