

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR	H	300	0:04:00
2)	S	200	×	1	3	3' 50"	2	FR	E	600	0:11:30
				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	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	2・9・4	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	150	0:03:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2800	0:58:30	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2022/4/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 5

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
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	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 右手入水左呼吸		150	0:04:00
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	3	ロングトックパドル	キックを打つ		100	0:03:00
1)	S	100	× 1	3	1' 25"	6	FR	H		300	0:04:15
2)	S	200	× 1	3	3' 50"	2	FR	E		600	0:11:30
				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	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
1)	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:03:30
2)	P	50	× 3	1	0' 40"	6	FR	パドル		150	0:02:00
3)	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 35"	2・9・4	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し		150	0:03:30
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
Total										2700	0:57:45

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/4/2 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

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	
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30	
	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' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00	
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ		100	0:03:00	
1)	S	100	× 1	3	1' 30"	6	FR	H		300	0:04:30	
2)	S	200	× 1	3	4' 00"	2	FR	E		600	0:12:00	
				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	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00	
1)	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:03:30	
2)	P	50	× 3	1	0' 45"	6	FR	パドル		150	0:02:15	
3)	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
	S	25	× 6	1	0' 35"	2・9・4	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し		150	0:03:30	
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00	
Total											2650	0:57:15

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/4/2 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

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
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	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' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:00
	Drill	25 × 4	1	0' 45"	3	FR	ロングドックパドル キックを打つ				100	0:03:00
1)	S	100 × 1	3	1' 40"	6	FR	H				300	0:05:00
2)	S	200 × 1	3	4' 00"	2	FR	E				600	0:12:00
			1	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	BR	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
1)	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				150	0:03:30
2)	P	50 × 3	1	0' 50"	6	FR	パドル				150	0:02:30
3)	P	25 × 4	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				100	0:02:40
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	25 × 6	1	0' 35"	2・9・4	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返す				150	0:03:30
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
Total											2600	0:57:40

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2022/4/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 5

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	
	S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30	
	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	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		100	0:03:00	
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ		100	0:03:00	
1)	S	100	× 1	3	1' 50"	6	FR	H		300	0:05:30	
2)	S	150	× 1	3	3' 10"	2	FR	E		450	0:09:30	
				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	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00	
1)	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:04:00	
2)	P	50	× 3	1	0' 55"	6	FR	パドル		150	0:02:45	
3)	P	25	× 4	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		100	0:02:40	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
	S	25	× 6	1	0' 35"	2・9・4	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し		150	0:03:30	
DW	S	100	× 1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:10	
Total											2400	0:56:35

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/4/2 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

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
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	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	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		100	0:03:00
	Drill	25	× 4	1	0' 50"	3	ロングドックパドル	キックを打つ		100	0:03:20
1)	S	100	× 1	2	2' 00"	6	FR	H		200	0:04:00
2)	S	150	× 1	2	3' 30"	2	FR	E		300	0:07:00
				1	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	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
1)	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:04:30
2)	P	50	× 3	1	1' 10"	6	FR	パドル		150	0:03:30
3)	P	25	× 4	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		100	0:03:00
				1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	2・9・4	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し		150	0:04:30
DW	S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:30
Total										2150	0:56:50