

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/3/24 木曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 6

A										
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	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES		300	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	P	100	× 1	5	1' 50"	3	FR ハドル		500	0:09:10
2)	P	50	× 3	5	0' 40"	6	FR ハドル H		750	0:10:00
				1	4	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり		150	0:04:00
	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' 10"	2	FR キャッチアップ° リハビリ 耳に触る		150	0:03:30
1)	S	100	× 6	1	1' 20"	4	FR		600	0:08:00
2)	S	50	× 8	1	1' 15"	6	FR H		400	0:10:00
3)	S	100	× 6	1	1' 25"	3	FR		600	0:08:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
	Total								4050	1:26:40

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	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES		300	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	P	100	× 1	5	1' 50"	3	FR ハドル		500	0:09:10
2)	P	50	× 2	5	0' 40"	6	FR ハドル H		500	0:06:40
			1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり		150	0:04:30
	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' 10"	2	FR キャッチアップ° リカハリー 耳に触る		150	0:03:30
1)	S	100	× 8	1	1' 30"	4	FR		800	0:12:00
2)	S	50	× 6	1	1' 15"	6	FR H		300	0:07:30
3)	S	100	× 6	1	1' 35"	3	FR		600	0:09:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total									3900	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
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES		300	0:05:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	100	×	1	4	2' 00"	3	FR ハドル	400	0:08:00
2)	P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR ハドル H	400	0:06:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY 片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり	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 キャッチアップ° リカハリー 耳に触る	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	600	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	1' 15"	6	FR H	300	0:07:30
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	600	0:11:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:30

D														
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR						300	0:10:00 0:06:00
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:30
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ					150	0:03:30
1)	P	100	× 1	4	2' 00"	3	FR	パドル					400	0:08:00
2)	P	50	× 2	4	0' 50"	6	FR	パドル H					400	0:06:40
			× 1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり					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	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー 耳に触る					100	0:03:00
1)	S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR						600	0:10:30
2)	S	50	× 6	1	1' 15"	6	FR	H					300	0:07:30
3)	S	100	× 6	1	1' 55"	3	FR						600	0:11:30
			× 1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3450	1:27:10		

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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	ハドル		400	0:08:00
2)	P	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	ハドル H		200	0:03:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり		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	キャッチアップ° リカバリー 耳に触る		150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR			600	0:11:00
2)	S	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	H		300	0:07:30
3)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR			600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:26:50

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR			300	0:10:00 0:07:00
	S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
1)	P	100	× 1	4	2' 15"	3	FR	ハドル		400	0:09:00
2)	P	50	× 1	4	1' 00"	6	FR	ハドル H		200	0:04:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり		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	キャッチアップ° リカバリー 耳に触る		150	0:04:30
1)	S	100	× 4	1	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
2)	S	50	× 6	1	1' 20"	6	FR	H		300	0:08:00
3)	S	100	× 4	1	2' 10"	3	FR			400	0:08:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:25:00