

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 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】
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
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
S	50	×	6	1	0'50"	3	FR	呼吸のタイミング			300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0'40"	3	ロングドックパドル	キックを打つ			150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	1'15"	6	FR	H		400	0:05:00
2)	S	200	×	1	4	3'45"	2	FR	E		800	0:15:00
				1	3	0'00"			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
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	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル		300	0:04:00
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	×	12	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			300	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:00

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
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
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	呼吸のタイミング			300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングトックパドル	キックを打つ			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	1' 20"	6	FR	H		400	0:05:20
2)	S	200	×	1	4	3' 50"	2	FR	E		800	0:15:20
				1	3	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	×	12	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			300	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:24:40

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 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】
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	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	
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	呼吸のタイミング	300	0:05:30	
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' 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	×	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	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
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	×	12	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	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:24:30	

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 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】
6

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
	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
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	呼吸のタイミング		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングトックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR	H		300	0:04:45
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	×	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' 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	×	12	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		300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3150	1:24:00



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 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】
6

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	
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	
S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	呼吸のタイミング	250	0:05:00	
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	1'40"	6	FR	H	300	0:05:00
2)	S	200	×	1	3	4'10"	2	FR	E	600	0:12:30
				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	0'50"	6	FR	パドル	150	0:02:30
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	×	12	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	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:25:00	

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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
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 右手入水左呼吸			150	0:04:30
S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	呼吸のタイミング			200	0:04:20
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	2' 00"	6	FR	H		300	0:06:00
2)	S	150	×	1	3	3' 20"	2	FR	E		450	0:10:00
				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' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル		150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	パドル		150	0:03:00
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	×	12	1	0' 40"	2・9・4	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②1/3呼吸 ③E 繰り返し			300	0:08:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:25:20