

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	× 4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:02:40
P	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	パドル		300	0:05:00
P	50	× 3	3	0' 40"	6	FR	パドル			450	0:06:00
			1	0' 30"							0:01:00
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
K	25	× 6	1	0' 40"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:00
Drill	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→3ストローク3"ストップ			300	0:07:30
1)	S	100	× 3	5	1' 40"	3	FR			1500	0:25:00
2)	S	50	× 1	5	0' 40"	6	FR	H		250	0:03:20
			1	4	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:02:00
DW											0:05:00
Total										3800	1:26:00

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/4/10 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:03:00
P	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	パドル		300	0:05:30
P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル			450	0:06:45
			1	2	0' 30"							0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→3ストローク3"ストップ			300	0:08:00
1)	S	100	×	3	4	1' 45"	3	FR			1200	0:21:00
2)	S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H		200	0:03:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
DW												0:05:00
Total											3450	1:25:15

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/4/10 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

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	100	× 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	P	25	× 4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:03:00
	P	100	× 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	パドル		300	0:05:30
	P	50	× 2	4	0'45"	6	FR	パドル			400	0:06:00
			1	3	0'30"							0:01:30
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	25	× 6	1	0'45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
	Drill	50	× 6	1	1'20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→3ストローク3"ストップ			300	0:08:00
1)	S	100	× 3	4	1'50"	3	FR				1200	0:22:00
2)	S	50	× 1	4	0'50"	6	FR	H			200	0:03:20
			1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3400	1:26:20

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	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:03:00
	P	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	パドル		300	0:06:00
	P	50	×	3	4	0' 50"	6	FR	パドル			600	0:10:00
				1	3	0' 30"							0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1～3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4～6→3ストローク3"ストップ			300	0:08:00
1)	S	100	×	3	3	1' 55"	3	FR				900	0:17:15
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H			150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3250	1:25:30

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	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
P	25	× 4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:03:00
P	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	ハドル		300	0:06:30
P	50	× 3	4	1' 00"	6	FR	ハドル			600	0:12:00
			1	0' 30"							0:01:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	25	× 4	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:00
Drill	50	× 6	1	1' 30"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 4~6→3ストローク3"ストップ			300	0:09:00
1)	S	100	× 2	3	2' 10"	3	FR			600	0:13:00
2)	S	50	× 1	3	1' 00"	6	FR	H		150	0:03:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:25:00