



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/4/17 日曜日

【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	0' 55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25				150	0:04:00
1)	S	100	× 1	4	2' 00"	3	FR	呼吸のタイミングに注意して				400	0:08:00
2)	S	100	× 3	4	1' 25"	5	FR					1200	0:17:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:30
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
1)	P	100	× 1	3	2' 00"	6	FR	パドル H				300	0:06:00
2)	S	50	× 3	3	0' 45"	5	FR	パドル				450	0:06:45
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
1)	S	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	E				150	0:03:00
2)	S	25	× 6	1	0' 25"	2・5	FR	1E1H				150	0:02:30
3)	S	25	× 6	1	0' 40"	9・2	FR	ダッシュ15m残りE				150	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3850	1:27:15	

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/4/17 日曜日  
【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										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	呼吸のタイミングに注意して	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1' 35"	5	FR		900	0:14:15
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	100	×	1	3	2' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
2)	S	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	E	150	0:03:30
2)	S	25	×	6	1	0' 30"	2-5	FR	1E1H	150	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 45"	9-2	FR	ダッシュ15m残りE	150	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:45	

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		
Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30	
S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25				150	0:04:30	
1)	S	100	× 1	3	2' 00"	3	FR	呼吸のタイミングに注意して				300	0:06:00
2)	S	100	× 3	3	1' 40"	5	FR					900	0:15:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	P	100	× 1	3	2' 00"	6	FR	パドル H				300	0:06:00
2)	S	50	× 2	3	0' 50"	5	FR	パドル				300	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
1)	S	25	× 6	1	0' 35"	2	FR	E				150	0:03:30
2)	S	25	× 8	1	0' 30"	2・5	FR	1E1H				200	0:04:00
3)	S	25	× 6	1	0' 45"	9・2	FR	ダッシュ15m残りE				150	0:04:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00	
Total												3350	1:26:00



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/4/17 日曜日  
【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' 00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25				150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	呼吸のタイミングに注意して				300	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1' 45"	5	FR					900	0:15:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	P	100	×	1	3	2' 00"	6	FR	パドル H				300	0:06:00
2)	S	50	×	2	3	0' 55"	5	FR	パドル				300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	E				150	0:03:30
2)	S	25	×	6	1	0' 30"	2・5	FR	1E1H				150	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 45"	9・2	FR	ダッシュ15m残りE				150	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3300	1:26:45		



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/4/17 日曜日  
【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' 10"	2	FR					300	0:10:00 0:07:00
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
	S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸 右/左by25				150	0:04:30
1)	S	100	× 1	2	2' 15"	3	FR	呼吸のタイミングに注意して				200	0:04:30
2)	S	100	× 3	2	2' 00"	5	FR					600	0:12:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	P	100	× 1	3	2' 15"	6	FR	パドル H				300	0:06:45
2)	S	50	× 2	3	1' 00"	5	FR	パドル				300	0:06:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
1)	S	25	× 6	1	0' 40"	2	FR	E				150	0:04:00
2)	S	25	× 6	1	0' 35"	2・5	FR	1E1H				150	0:03:30
3)	S	25	× 6	1	0' 50"	9・2	FR	ダッシュ15m残りE				150	0:05:00
				1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00	
Total											2900	1:25:45	