

【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/4/26 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

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		
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	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30	
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	
P	25	×	4	1	0'40"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:02:40	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ ストップ時は横向き キックは打ち続けよう			150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	5	2'00"	3	FR	大きく泳ごう			500	0:10:00
2)	S	100	×	2	5	1'25"	5	FR				1000	0:14:10
				1	4	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	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00	
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2分30秒丁度で泳ごう			100	0:02:30	
D・S	25	×	8	1	0'45"	9・2	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E			200	0:06:00	
DW											0:05:00		
Total										3600	1:26:50		

【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/4/26 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
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	
P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング				100	0:02:40	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ ストップ時は横向き キックは打ち続けよう				150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	大きく泳ごう				400	0:08:00
2)	S	100	×	2	4	1' 35"	5	FR					800	0:12:40
				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	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2分30秒丁度で泳ごう				100	0:02:30	
D・S	25	×	8	1	0' 50"	9・2	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E				200	0:06:40	
DW												0:05:00		
Total											3300	1:26:00		

【テーマ】
 基礎期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/4/26 火曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 5

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
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	
P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング			100	0:02:40	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ ストップ時は横向き キックは打ち続けよう			150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	大きく泳ごう			400	0:08:00
2)	S	100	×	2	4	1' 40"	5	FR				800	0:13:20
				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	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2分30秒丁度で泳ごう			100	0:02:30	
D・S	25	×	8	1	0' 50"	9・2	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E			200	0:06:40	
DW											0:05:00		
Total										3300	1:26:40		

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
	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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	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
	P	25	×	4	1	0'40"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:02:40
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ ストップ時は横向き キックは打ち続けよう	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	2'00"	3	FR	大きく泳ごう	400	0:08:00
2)	S	100	×	2	4	1'45"	5	FR		800	0:14:00
				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	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2分30秒丁度で泳ごう	100	0:02:30
	D・S	25	×	6	1	1'00"	9-2	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E	150	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:40

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	
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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
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
P	25	×	4	1	0'40"	2	FR	5ストローク1ローリング		100	0:02:40
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	ストップ時は横向き キックは打ち続けよう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2'15"	3	FR	大きく泳ごう	300	0:06:45
2)	S	100	×	2	3	2'00"	5	FR		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	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
P	50	×	12	1	1'10"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:14:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2分30秒丁度で泳ごう		100	0:02:30
D・S	25	×	6	1	1'00"	9・2	FR	奇数→ダッシュ 偶数→E		150	0:06:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:26:55