

【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ		200	0:03:30
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 右/左by25		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR 一定ペース		600	0:08:30
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR パドル プルブイを脛で挟む トローイン		150	0:03:00
P	50	×	6	4	0' 40"	5	FR パドル		1200	0:16:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/2呼吸	150	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 20"	5	FR	600	0:08:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total									3950	1:26:00

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	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:03:30	
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 右/左by25	150		0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00	
S	100	× 6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600		0:09:30	
P	25	× 6	1	0' 30"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150		0:03:00	
P	50	× 6	4	0' 45"	5	FR	パドル	1200		0:18:00	
		1	3	0' 30"						0:01:30	
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00	
1)	D	25	× 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/2呼吸	150		0:06:00
2)	S	100	× 3	1	1' 25"	5	FR		300		0:04:15
3)	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300		0:05:30
		1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
DW										0:05:00	
Total								3650		1:25:15	

【テーマ】  
 基礎期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2022/4/28 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR	200	0:04:00		
K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR	150	0:04:30		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	150	0:04:00		
S	100	×	6	1	1' 45"	4 FR	600	0:10:30		
P	25	×	6	1	0' 35"	3 FR	150	0:03:30		
P	50	×	6	3	0' 50"	5 FR	900	0:15:00		
			1	2	0' 30"			0:01:00		
S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR	150	0:04:30		
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9 FR	150	0:06:00	
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	5 FR	300	0:04:45	
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3 FR	300	0:06:00	
			1	2	0' 30"			0:01:00		
DW								0:05:00		
Total							3350	1:25:45		

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	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 右/左by25		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン		150	0:03:30
	P	50	×	4	4	0' 50"	5	FR	パドル		800	0:13:20
				1	3	0' 30"						0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/2呼吸		150	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR			300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:20

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
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 右/左by25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR 一定ペース	600	0:11:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30	
P	50	×	3	5	0' 50"	5	FR ハドル	750	0:12:30	
			1	4	0' 30"				0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/2呼吸	150	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR	300	0:05:15
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:26:15

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	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 右/左by25			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	一定ペース			400	0:08:40
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン			150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0' 55"	5	FR	パドル			600	0:11:00
				1	3	0' 30"						0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/2呼吸			150	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR			300	0:06:00	
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
Total											2850	1:25:10	