

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
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	
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	200	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	3	FR 2ビート	300	0:05:30
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	4	FR 6ビート	300	0:05:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	100	×	3	4	1' 20"	5	FR パドル	1200	0:16:00	
				1	3	0' 30"				0:01:30
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	S	100	×	2	2	1' 50"	3	FR	400	0:07:20
2)	S	100	×	2	2	1' 40"	4	FR	400	0:06:40
3)	S	100	×	2	2	1' 20"	5	FR 6ビート	400	0:05:20
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									4100	1:27:20



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/5/5 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	200	0:06:00
2)	S	50	× 3	2	0' 55"	3	FR	2ビート		300	0:05:30
3)	S	50	× 3	2	0' 50"	4	FR	6ビート		300	0:05:00
			1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00	
P	100	× 3	4	1' 25"	5	FR	パドル	1200		0:17:00	
			1	3	0' 30"						0:01:30
S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30	
1)	S	100	× 1	2	1' 50"	3	FR			200	0:03:40
2)	S	100	× 2	2	1' 35"	4	FR			400	0:06:20
3)	S	100	× 2	2	1' 25"	5	FR	6ビート		400	0:05:40
			1	1	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total								3900		1:25:10	

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	
1)	K	50	× 2	2	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	200	0:06:00
2)	S	50	× 3	2	1'00"	3	FR	2ビート	300	0:06:00
3)	S	50	× 3	2	0'55"	4	FR	6ビート	300	0:05:30
			1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
P	25	× 6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	100	× 3	3	1'35"	5	FR	パドル	900	0:14:15	
			1	2	0'30"				0:01:00	
S	100	× 1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	S	100	× 1	2	2'00"	3	FR		200	0:04:00
2)	S	100	× 2	2	1'45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	× 2	2	1'35"	5	FR	6ビート	400	0:06:20
			1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3600	1:26:05	

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
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	200	0:06:00
2)	S	50	× 2	2	1' 00"	3	FR	2ビート	200	0:04:00
3)	S	50	× 3	2	0' 55"	4	FR	6ビート	300	0:05:30
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
P	100	× 3	3	1' 40"	5	FR	パドル	900		0:15:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
1)	S	100	× 1	2	2' 00"	3	FR		200	0:04:00
2)	S	100	× 2	2	1' 50"	4	FR		400	0:07:20
3)	S	100	× 2	2	1' 40"	5	FR	6ビート	400	0:06:40
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00
Total								3500		1:25:30

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			
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	
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転				200	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	3	FR	2ビート				200	0:04:00
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	4	FR	6ビート				300	0:05:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
P	100	×	3	3	1' 45"	5	FR	パドル				900	0:15:45	
				1	2	0' 30"					0:01:00			
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30	
1)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR			200	0:04:00		
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR			400	0:07:40		
3)	S	100	×	2	2	1' 45"	5	FR	6ビート				400	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
DW											0:05:00			
Total											3500	1:26:55		

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' 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	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:30	
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	200	0:06:00
2)	S	50	× 2	2	1' 10"	3	FR 2ビート	200	0:04:40
3)	S	50	× 2	2	1' 05"	4	FR 6ビート	200	0:04:20
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	100	× 3	2	1' 55"	5	FR ハドル	600	0:11:30	
			1	1	0' 30"				0:00:30
S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	S	100	× 1	2	2' 10"	3	FR	200	0:04:20
2)	S	100	× 2	2	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
3)	S	100	× 2	2	1' 55"	5	FR 6ビート	400	0:07:40
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW								0:05:00	
Total							3100	1:25:20	