



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/5/22 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	200	0:03:30	ビルトアップ
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	150	0:04:30	プルプイ
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	片手トックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸
S	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	400	0:06:40	キャッチの肘上げ意識
1)	K	×	2	2	1' 15"	4	FR	200	0:05:00	6サイト 呼吸のタイミング
2)	P	×	6	2	0' 45"	5	FR	600	0:09:00	パドル
3)	S	×	3	2	1' 25"	5	FR	600	0:08:30	
			1	5	0' 30"				0:02:30	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	
1)	D	×	2	3	0' 45"	9	FR	150	0:04:30	
2)	S	×	3	3	0' 45"	6	FR	450	0:06:45	H
3)	S	×	1	3	2' 00"	2	FR	300	0:06:00	E
			1	1	1' 00"				0:01:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
DW									0:05:00	
Total								3650	1:26:55	

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/5/22 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	ストローク側で呼吸		150	0:04:30
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	キャッチの肘上げ意識			300	0:05:30
1)	K	×	2	2	1'15"	4	FR	6サイト	呼吸のタイミング		200	0:05:00
2)	P	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル			600	0:10:00
3)	S	×	3	2	1'35"	5	FR				600	0:09:30
			1	5	0'30"			1)→2)→3)レスト30"	3)→1)レスト30"			0:02:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO				150	0:04:30
1)	D	×	2	3	0'45"	9	FR				150	0:04:30
2)	S	×	2	3	0'45"	6	FR	H			300	0:04:30
3)	S	×	1	3	2'00"	2	FR	E			300	0:06:00
			1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3400	1:27:00

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/5/22 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	ストローク側で呼吸	150	0:04:30
S	50	×	5	1	0' 55"	3	FR	キャッチの肘上げ意識		250	0:04:35
1)	K	×	2	2	1' 15"	4	FR	6サイト	呼吸のタイミング	200	0:05:00
2)	P	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
3)	S	×	3	2	1' 40"	5	FR			600	0:10:00
			1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	3)→1)レスト30"		0:02:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO			150	0:04:30
1)	D	×	2	3	0' 45"	9	FR			150	0:04:30
2)	S	×	2	3	0' 50"	6	FR	H		300	0:05:00
3)	S	×	1	3	2' 00"	2	FR	E		300	0:06:00
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:27:05

E										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	ストローク側で呼吸		150	0:04:30
S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	キャッチの肘上げ意識			250	0:05:00
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR	6サイト 呼吸のタイミング		200	0:05:00
2)	P	50	×	6	2	0' 55"	5	FR	パドル		600	0:11:00
3)	S	100	×	3	2	1' 45"	5	FR			600	0:10:30
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	3)→1)レスト30"		0:02:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO				150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR			150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H		150	0:02:30
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E		300	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:01:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:26:30



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/5/22 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

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	ビルドアップ		200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25	ストローク側で呼吸	150	0:04:30
S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	キャッチの肘上げ意識		200	0:04:20
1)	K	×	2	2	1' 30"	4	FR	6サイト	呼吸のタイミング	200	0:06:00
2)	P	×	4	2	1' 00"	5	FR	パドル		400	0:08:00
3)	S	×	2	2	2' 00"	5	FR			400	0:08:00
			1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	3)→1)レスト30"		0:02:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO			150	0:04:30
1)	D	×	2	3	1' 00"	9	FR			150	0:06:00
2)	S	×	1	3	1' 00"	6	FR	H		150	0:03:00
3)	S	×	1	3	2' 15"	2	FR	E		300	0:06:45
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2750	1:26:05