

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
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			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:03:30
P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	200	×	5	1	3' 15"	3	FR	一定ペース			1000	0:16:15
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう			150	0:03:30
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/2呼吸			150	0:06:00
S	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	ストロークの長さを意識して 肩甲骨を動かそう			400	0:07:20
DW												0:05:00
Total											3500	1:26:05

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

2022/5/24 火曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
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				150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす				150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	200	×	4	1	3' 30"	3	FR	一定ペース				800	0:14:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう				150	0:03:30
D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/2呼吸				150	0:06:00
S	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	ストロークの長さを意識して 肩甲骨を動かそう				400	0:07:20
DW													0:05:00
Total												3300	1:26:20

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

2022/5/24 火曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
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			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	200	×	4	1	3'40"	3	FR	一定ペース			800	0:14:40
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう			150	0:03:30
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/2呼吸			150	0:06:00
S	50	×	7	1	1'00"	3	FR	ストロークの長さを意識して 肩甲骨を動かそう			350	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:26:40

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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
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				150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす				150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:12:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	200	×	4	1	3'50"	3	FR	一定ペース				800	0:15:20
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう				150	0:03:30
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/2呼吸				150	0:06:00
S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	ストロークの長さを意識して 肩甲骨を動かそう				300	0:06:00
DW													0:05:00
Total												3200	1:26:50



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

2022/5/24 火曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

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	100	×	3	1	2'10"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:30
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				150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫を飛ばす				150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:30
P	50	×	10	1	1'10"	2-6	FR	パドル 1E1H				500	0:11:40
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	200	×	3	1	4'10"	3	FR	一定ペース				600	0:12:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう				150	0:04:00
D	25	×	6	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/2呼吸				150	0:06:00
S	50	×	5	1	1'10"	3	FR	ストロークの長さを意識して 肩甲骨を動かそう				250	0:05:50
DW													0:05:00
Total												2850	1:26:30