

B										Distance	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
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	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかり打とう				150	0:04:30	
S	100	× 3	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう				300	0:05:00	
1)	S	150	× 1	5	2' 10"	5	FR	H				750	0:10:50
2)	S	100	× 1	5	2' 10"	2	FR	E				500	0:10:50
			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' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00	
P	25	× 6	4	0' 20"	6	FR	パドル H				600	0:08:00	
			1	3	1' 00"							0:03:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	KD	25	× 2	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ° キックは全力で打ち続けよう				50	0:02:00
2)	D	25	× 2	1	1' 00"	9	FR					50	0:02:00
3)	S	50	× 4	1	1' 00"	2	FR					200	0:04:00
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00		
Total										3500	1:26:40		

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/5/31 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかり打とう	150		0:04:30
S	100	× 3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	300		0:05:30
1)	S	150	× 1	4	2' 20"	5	FR H		600	0:09:20
2)	S	100	× 1	4	2' 10"	2	FR E		400	0:08:40
			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	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150		0:04:00
P	25	× 6	4	0' 25"	6	FR	パドル H	600		0:10:00
			1	3	1' 00"					0:03:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	KD	25	× 2	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ キックは全力で打ち続けよう	50	0:02:00
2)	D	25	× 2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
3)	S	50	× 4	1	1' 00"	2	FR		200	0:04:00
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3250		1:26:30

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	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25	キックをしっかり打とう	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:05:30	
1)	S	150	×	1	4	2'30"	5	FR	H	600	0:10:00	
2)	S	100	×	1	4	2'15"	2	FR	E	400	0:09:00	
				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	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	25	×	6	4	0'25"	6	FR	パドル H		600	0:10:00	
				1	3	1'00"					0:03:00	
S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00	
1)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	キックは全力で打ち続けよう	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR		50	0:02:00	
3)	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR		200	0:04:00	
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00	
DW											0:05:00	
Total										3200	1:26:00	

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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 キックをしっかり打とう	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:00	
1)	S	150	×	1	4	2' 40"	5	FR H	600	0:10:40
2)	S	100	×	1	4	2' 20"	2	FR E	400	0:09:20
				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	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	25	×	4	4	0' 25"	6	FR パドル H	400	0:06:40	
			1	3	1' 00"				0:03:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR 3ストローク3"ストップ キックは全力で打ち続けよう	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	50	0:02:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	200	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:25:40

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' 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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 キックをしっかりとう	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:30	
1)	S	150	×	1	3	3' 00"	5	FR H	450	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR E	300	0:07:30
				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	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30	
P	25	×	4	4	0' 30"	6	FR ハドル H	400	0:08:00	
			1	3	1' 00"					0:03:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR 3ストローク3"ストップ キックは全力で打ち続けよう	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	50	0:02:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2750	1:25:30