

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/6/2 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル	450	0:06:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 軽くキックを打っていて右手キャッチ右脚キックを合わせる	200	0:05:00	
1)	D	25	×	6	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR	一定ペース	600	0:08:30
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	1H1E	200	0:04:00
4)	S	100	×	4	1	1' 35"	3	FR		400	0:06:20
5)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	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

2022/6/2 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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
Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150		0:04:00
1)	P	50	× 3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	× 3	3	0' 40"	6	FR	パドル	450	0:06:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150		0:04:00
Drill	50	× 4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 軽くキックを打っていて右手キャッチ右脚キックを合わせる	200		0:05:00
1)	D	25	× 6	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	× 6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
3)	S	50	× 2	1	1' 00"	6	FR	1H1E	100	0:02:00
4)	S	100	× 4	1	1' 40"	3	FR		400	0:06:40
5)	S	50	× 3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
			1	4	0' 30"					0:02:00
							1)~5)レスト30"			
DW										0:05:00
Total								3550		1:25:10

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/6/2 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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	
Drill	25	× 6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	プルプイ パドル	150	0:04:30	
1)	P	50	× 3	3	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	× 3	3	0'45"	6	FR	パドル	450	0:06:45
			1	2	0'30"					0:01:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	× 3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
Drill	50	× 4	1	1'15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 軽くキックを打っていて右手キャッチ右脚キックを合わせる	200	0:05:00	
1)	D	25	× 6	1	0'45"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	× 6	1	1'40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
3)	S	50	× 2	1	1'00"	6	FR	1H1E	100	0:02:00
4)	S	100	× 3	1	1'50"	3	FR		300	0:05:30
5)	S	50	× 2	1	0'45"	6	FR	H	100	0:01:30
			1	4	0'30"					0:02:00
							1)~5)レスト30"			
DW										0:05:00
Total								3400	1:26:45	

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/6/2 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2		トックハプルブイ パドル		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3・4・5	FR	パドル DES		450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR	パドル		300	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 軽くキックを打っていて右手キャッチ右脚キックを合わせる		150	0:04:00
1)	D	25	×	6	1	0'45"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸		150	0:04:30
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
3)	S	50	×	2	1	1'00"	6	FR	1H1E		100	0:02:00
4)	S	100	×	4	1	1'55"	3	FR			400	0:07:40
5)	S	50	×	2	1	0'45"	6	FR	H		100	0:01:30
				1	4	0'30"			1)~5)レスト30"			0:02:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:26:10



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/6/2 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

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	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	プルプイ パドル	150		0:04:30
1)	P	50	× 3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	× 2	3	0' 50"	6	FR	パドル	300	0:05:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	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 軽くキックを打っていて右手キャッチ右脚キックを合わせる	150	0:04:00
1)	D	25	× 6	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	× 6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
3)	S	50	× 2	1	1' 00"	6	FR	1H1E	100	0:02:00
4)	S	100	× 3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
5)	S	50	× 2	1	0' 50"	6	FR	H	100	0:01:40
			1	4	0' 30"					0:02:00
DW										0:05:00
Total								3200		1:26:40



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/6/2 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【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
	Drill	25	× 6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	プルプイ パドル		150	0:04:30
1)	P	50	× 3	3	1'10"	3・4・5	FR	パドル DES		450	0:10:30
2)	P	50	× 2	3	1'00"	6	FR	パドル		300	0:06:00
			1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	× 2	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン		100	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 軽くキックを打っていて右手キャッチ右脚キックを合わせる		150	0:04:30
1)	D	25	× 4	1	0'45"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→1/3呼吸		100	0:03:00
2)	S	100	× 4	1	2'05"	4	FR	一定ペース		400	0:08:20
3)	S	50	× 2	1	1'00"	6	FR	1H1E		100	0:02:00
4)	S	100	× 3	1	2'10"	3	FR			300	0:06:30
5)	S	50	× 2	1	0'55"	6	FR	H		100	0:01:50
			1	4	0'30"			1)~5)レスト30"			0:02:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:26:10