

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		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR キャッチアップ リハビリ-1往復 肘上げ意識	150	0:04:00		
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3-4-5 FR DES	900	0:16:30	
2)	S	100	×	3	3	1' 25"	6 FR H	900	0:12:45	
				1	2	1' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1 FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30		
P	50	×	12	1	0' 55"	2-6 FR ハドル 1E1H	600	0:11:00		
P	400	×	1	1	5' 00"	3 FR ハドルナシ 1/3呼吸	400	0:05:00		
K・S	50	×	3	1	1' 00"	4 FR K/Sby25 K→6サイド S→大きく	150	0:03:00		
D	25	×	4	1	1' 00"	9 FR 頑張ろう!	100	0:04:00		
DW								0:05:00		
Total							3950	1:27:45		

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/6/12 日曜日
【泳法注意】
リハビリ
【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		
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		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リハビリ-1往復 肘上げ意識	150	0:04:00		
1)	S 100 × 3	3	1' 50"	3-4-5	FR	DES	900	0:16:30		
2)	S 100 × 2	3	1' 30"	6	FR	H	600	0:09:00		
		1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00		
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30		
P	50 × 12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00		
P	400 × 1	1	5' 30"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	400	0:05:30		
K-S	50 × 3	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイド S→大きく	150	0:03:00		
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう!	100	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3650	1:27:00		

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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		
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー-1往復 肘上げ意識			150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3-4-5	FR	DES			900	0:18:00
2)	S	100	×	2	3	1' 35"	6	FR	H			600	0:09:30
				1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:02:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30	
P	50	×	10	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H			500	0:10:00	
P	400	×	1	1	5' 30"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸			400	0:05:30	
K・S	50	×	3	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく			150	0:03:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう!			100	0:04:00	
DW											0:05:00		
Total										3550	1:27:00		

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	FR	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		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 肘上げ意識	150	0:04:30		
1)	S 100 × 3	3	2' 00"	3・4・5	FR	DES	900	0:18:00		
2)	S 100 × 2	3	1' 40"	6	FR	H	600	0:10:00		
		1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00		
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30		
P	50 × 8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00		
P	300 × 1	1	6' 00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:06:00		
K・S	50 × 3	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく	150	0:03:00		
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう!	100	0:04:00		
DW								0:05:00		
Total							3350	1:26:30		

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	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 肘上げ意識	150	0:04:30	
1)	S 100 × 3	2	2' 10"	3・4・5	FR	DES	600	0:13:00	
2)	S 100 × 2	2	1' 55"	6	FR	H	400	0:07:40	
		1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
P	50 × 12	1	1' 10"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:14:00	
P	200 × 1	1	4' 30"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	200	0:04:30	
K・S	50 × 5	1	1' 10"	4	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく	250	0:05:50	
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう!	100	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3050	1:27:30	