

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/6/21 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	
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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR		900	0:15:00
2)	S	100	×	2	3	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
3)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR		300	0:04:00
				1	2	1' 00"					0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	Drill	25	×	2	3	0' 45"	3	ロングトックパドル	フルブイ パドル	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル	450	0:06:00
3)	P	100	×	1	3	1' 40"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:05:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3750	1:26:30	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/6/21 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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			
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		
K	50	× 3	1	1'20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00		
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00		
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00		
1)	S	100	× 3	3	1'50"	3	FR	900	0:16:30		
2)	S	100	× 2	3	1'40"	4	FR	600	0:10:00		
3)	S	100	× 1	3	1'30"	6	FR	300	0:04:30		
			1	2	1'00"				0:02:00		
S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	Drill	25	× 2	2	0'45"	3	ロングドックパドル	フルブイ	パドル	100	0:03:00
2)	P	50	× 3	2	0'45"	6	FR	パドル		300	0:04:30
3)	P	100	× 1	2	1'45"	4	FR	パドルナシ	1/3呼吸	200	0:03:30
			1	1	0'30"						0:00:30
DW											0:05:00
Total								3450			1:25:30

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/6/21 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	
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
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25				150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 55"	3	FR			900	0:17:15	
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR			600	0:10:30	
3)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR			300	0:04:45	
				1	2	1' 00"						0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	Drill	25	×	2	2	0' 45"	3	ロングトックパドル	プルブイ	パドル	100	0:03:00	
2)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル		200	0:03:00	
3)	P	100	×	1	2	1' 45"	4	FR	パドルナシ	1/3呼吸	200	0:03:30	
				1	1	0' 30"						0:00:30	
DW												0:05:00	
Total											3350	1:25:30	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/6/21 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	
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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:02:40	
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR		900	0:18:00
2)	S	100	×	2	3	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	100	×	1	3	1' 40"	6	FR		300	0:05:00
				1	2	1' 00"					0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	Drill	25	×	2	2	0' 45"	3	ロングドックパドル	プルブイ	100	0:03:00
2)	P	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	パドル	200	0:03:20
3)	P	100	×	1	2	1' 50"	4	FR	パドルナシ	200	0:03:40
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW											0:05:00
Total									3300	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

2022/6/21 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	
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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR		600	0:13:00	
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR		400	0:08:00	
3)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR		200	0:03:40	
				1	1	1' 00"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	Drill	25	×	2	2	0' 50"	3	ロングドックパドル	プルブイ	パドル	100	0:03:20
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル		200	0:04:00
3)	P	100	×	2	2	2' 10"	4	FR	パドルナシ	1/3呼吸	400	0:08:40
				1	1	0' 30"					0:00:30	
DW											0:05:00	
Total										2950	1:26:10	