

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/6/30 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

A														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打とう 正確なストローク				150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド				300	0:06:00
1)	S	25	×	4	2	0' 30"	6	FR	H 0~10m→ノーブレ 10~25m→1/2呼吸 呼吸のタイミング				200	0:04:00
2)	D	25	×	4	2	0' 45"	9・1	FR	奇数→0~15mダッシュ残りE 偶数→ビルトアップ ラスト5mダッシュ				200	0:06:00
3)	S	50	×	4	2	0' 40"	6	FR					400	0:05:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	P	300	×	2	1	5' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				600	0:10:00
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H				150	0:02:00
3)	P	300	×	2	1	5' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				600	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	ストロークを大きく				300	0:05:00
DW												0:05:00		
Total											3700	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

2022/6/30 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300		0:10:00
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ロングトックパドル	キックを打とう 正確なストローク	150		0:04:30
	K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150		0:04:30
	K/S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300		0:06:00
1)	S	25 × 4	2	0' 30"	6	FR	H 0~10m→ノーフレ 10~25m→1/2呼吸 呼吸のタイミング	200		0:04:00
2)	D	25 × 4	2	0' 45"	9・1	FR	奇数→0~15mダッシュ残りE 偶数→ビルトアップ ラスト5mダッシュ	200		0:06:00
3)	S	50 × 3	2	0' 40"	6	FR		300		0:04:00
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	300 × 2	1	5' 15"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600		0:10:30
2)	P	50 × 3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150		0:02:00
3)	P	300 × 2	1	5' 15"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600		0:10:30
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	ストロークを大きく	300		0:05:30
DW										0:05:00
	Total							3600		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

2022/6/30 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打とう 正確なストローク	150	0:04:30	
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
1)	S	25	×	4	2	0' 30"	6	FR	H 0~10m→ノーブレ 10~25m→1/2呼吸 呼吸のタイミング	200	0:04:00
2)	D	25	×	4	2	0' 45"	9・1	FR	奇数→0~15mダッシュ残りE 偶数→ビルトアップ ラスト5mダッシュ	200	0:06:00
3)	S	50	×	4	2	0' 45"	6	FR		400	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
3)	P	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ストロークを大きく	300	0:05:30	
DW										0:05:00	
Total									3350	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

【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

D										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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ロングトックパドル	キックを打とう 正確なストローク				150	0:04:30	
K	25	× 6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30	
K/S	50	× 6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト				300	0:06:30	
1)	S	25	× 4	2	0' 30"	6	FR	H 0~10m→ノーブレ 10~25m→1/2呼吸 呼吸のタイミング				200	0:04:00
2)	D	25	× 4	2	0' 45"	9・1	FR	奇数→0~15mダッシュ残りE 偶数→ビルトアップ ラスト5mダッシュ				200	0:06:00
3)	S	50	× 4	2	0' 50"	6	FR					400	0:06:40
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	P	200	× 2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				400	0:08:00
2)	P	50	× 3	1	0' 45"	6	FR	パドル H				150	0:02:15
3)	P	200	× 2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				400	0:08:00
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	ストロークを大きく				300	0:05:30	
DW											0:05:00		
Total										3300	1:26:25		

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/6/30 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ロングトックパドル	キックを打とう 正確なストローク	150	0:04:30		
K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30		
K/S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:30		
1)	S 25 × 4	2	0' 30"	6	FR	H 0~10m→ノーブレ 10~25m→1/2呼吸 呼吸のタイミング	200	0:04:00		
2)	D 25 × 4	2	0' 45"	9・1	FR	奇数→0~15mダッシュ残りE 偶数→ビルトアップ ラスト5mダッシュ	200	0:06:00		
3)	S 50 × 3	2	0' 50"	6	FR		300	0:05:00		
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	P 200 × 2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00		
2)	P 50 × 3	1	0' 50"	6	FR	パドル H	150	0:02:30		
3)	P 200 × 2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00		
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	ストロークを大きく	300	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							3200	1:25:30		

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	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打とう 正確なストローク	150	0:04:30	
K	25 × 6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
K/S	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00	
1)	S 25 × 4	2	0' 40"	6	FR	H 0~10m→ノーブレ 10~25m→1/2呼吸 呼吸のタイミング	200	0:05:20	
2)	D 25 × 4	2	0' 50"	9・1	FR	奇数→0~15mダッシュ残りE 偶数→ビルトアップ ラスト5mダッシュ	200	0:06:40	
3)	S 50 × 3	2	0' 55"	6	FR		300	0:05:30	
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P 150 × 2	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:07:00	
2)	P 50 × 3	1	0' 55"	6	FR	パドル H	150	0:02:45	
3)	P 150 × 2	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:07:00	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
S	50 × 3	1	1' 05"	3	FR	ストロークを大きく	150	0:03:15	
DW								0:05:00	
Total							2850	1:26:00	