

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2022/7/23 土曜日

【泳法注意】  
 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	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	ハドル	450	0:06:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR		150	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR	一定ペース	900	0:15:00
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H	150	0:03:00
				1	2	1' 00"					0:02:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2800	0:57:30



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2022/7/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:04:00
	S	100	×	4	1	1'50"	2~4	FR	DES	400	0:07:20
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	3	0'45"	6	FR	パドル	450	0:06:45
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	100	×	4	2	1'50"	3	FR	一定ペース	800	0:14:40
3)	S	50	×	1	2	1'00"	6	FR	H	100	0:02:00
				1	1	1'00"					0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2700	0:57:15



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2022/7/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2~4	FR	DES	300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル	450	0:07:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	100	×	4	2	1' 55"	3	FR	一定ペース	800	0:15:20
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
				1	1	1' 00"					0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total										2600	0:57:20



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2022/7/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 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	S	50	× 6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:04:30
	S	100	× 4	1	2'00"	2~4	FR	DES	400	0:08:00
	P	25	× 6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	× 3	3	0'50"	6	FR	パドル	450	0:07:30
				1	0'30"					0:01:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	× 2	2	1'00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	100	× 3	2	2'00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
3)	S	50	× 1	2	1'00"	6	FR	H	100	0:02:00
				1	1'00"					0:01:00
DW	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total								2500	0:57:00

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2022/7/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 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	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リハビリストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 10"	2~4	FR	DES	300	0:06:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル	450	0:08:15
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	100	×	3	2	2' 05"	3	FR	一定ペース	600	0:12:30
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
				1	1	1' 00"					0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2400	0:57:25



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2022/7/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 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	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 左右のストロークのタイミング	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2~4	FR	DES	300	0:07:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	3	3	1' 05"	6	FR	パドル	450	0:09:45
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	3	FR	一定ペース	400	0:09:00
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
				1	1	1' 00"					0:01:00
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2200	0:57:15