

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`スカーリング`キック	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 キックをゆっくり打ってキャッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:00		
S	50	×	6	1	0'50"	3 FR 6ビート	300	0:05:00		
P	25	×	6	1	0'40"	6 FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00		
P	50	×	14	1	0'55"	2・6 FR ハドル 1E1H×4 1E2H×2	700	0:12:50		
S	25	×	6	1	0'40"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
S	50	×	6	1	0'55"	3 FR 2ビート フィニッシュとキックを合わせよう	300	0:05:30		
1)	S	200	×	4	1	3'00"	4 FR 一定のペース キックの使い分け	800	0:12:00	
2)	S	100	×	4	1	1'30"	4 FR	400	0:06:00	
3)	S	50	×	6	1	0'45"	4 FR	300	0:04:30	
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00
Total							3850	1:26:20		

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2022/7/5 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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サイドスカーリングキック	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 キックをゆっくり打ってキャッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 6ビート	300	0:05:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	14	1	0' 55"	2・6	FR ハドル 1E1H×4 1E2H×2	700	0:12:50	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 2ビート フィニッシュとキックを合わせよう	300	0:05:30	
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR 一定のペース キックの使い分け	600	0:10:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:50

【テーマ】
強化期A
AT
長く持続できる

2022/7/5 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

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サイドスカーリングキック	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 キックをゆっくり打ってキャッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:00		
S	50	×	6	1	0'55"	3 FR 6ビート	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	×	12	1	1'00"	2・6 FR パドル 1E1H×3 1E2H×2	600	0:12:00		
S	25	×	6	1	0'45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
S	50	×	6	1	0'55"	3 FR 2ビート フィニッシュとキックを合わせよう	300	0:05:30		
1)	S	200	×	3	1	3'30"	4 FR 一定のペース キックの使い分け	600	0:10:30	
2)	S	100	×	3	1	1'45"	4 FR	300	0:05:15	
3)	S	50	×	6	1	0'55"	4 FR	300	0:05:30	
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00		
Total							3450	1:26:15		

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	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	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 キックをゆっくり打ってキャッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	6ビート	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	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H×3 1E2H×2	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	2ビート フィニッシュとキックを合わせよう	300	0:06:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	一定のペース キックの使い分け	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR		300	0:05:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
								1)→2)→3)レスト30"			
DW											0:05:00
Total									3400	1:27:00	

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	×	2	1	1' 30"	3 FR 12サイドスカーリングキック	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 キックをゆっくり打ってキャッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:30		
S	50	×	6	1	1' 05"	3 FR 6ビート	300	0:06:30		
P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00		
P	50	×	12	1	1' 05"	2・6 FR ハドル 1E1H×3 1E2H×2	600	0:13:00		
S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
S	50	×	6	1	1' 05"	3 FR 2ビート フィニッシュとキックを合わせよう	300	0:06:30		
1)	S	200	×	2	1	4' 10"	4 FR 一定のペース キックの使い分け	400	0:08:20	
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4 FR	200	0:04:10	
3)	S	50	×	4	1	1' 05"	4 FR	200	0:04:20	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00		
Total							3000	1:25:50		