

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/7/9 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

A											
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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50	×	4	4	0' 40"	6	FR	パドル	800	0:10:40	
			1	3	1' 00"					0:03:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	800	0:11:20	
1)	K	50	×	3	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00	
2)	Drill	50	×	3	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックの蹴り上げを意識して	150	0:03:30	
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR	6ビート DES	300	0:06:00
4)	S	100	×	2	2	1' 15"	6	FR		400	0:05:00
			1	5	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→3)→4)レスト30"		0:02:30	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:26:00	

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' 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	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ				150	0:04:30
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
P	50	× 3	4	0' 40"	6	FR	パドル				600	0:08:00
		1	3	1' 00"							0:03:00	
S	25	× 6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
S	100	× 8	1	1' 35"	4	FR	一定のペース				800	0:12:40
1)	K	50	× 2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				100	0:03:00
2)	Drill	50	× 3	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックの蹴り上げを意識して				150	0:03:30
3)	S	50	× 3	1' 00"	3・4・5	FR	6ビート DES				300	0:06:00
4)	S	100	× 2	1' 20"	6	FR					400	0:05:20
		1	5	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→3)→4)レスト30"					0:02:30
DW											0:05:00	
Total										3550	1:25:00	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/7/9 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ				150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
P	50	×	4	3	0'45"	6	FR	パドル				600	0:09:00
			1	2	1'00"								0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース				600	0:10:30
1)	K	50	×	2	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックの蹴り上げを意識して				150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1'00"	3・4・5	FR	6ビート DES				300	0:06:00
4)	S	100	×	2	1'30"	6	FR					400	0:06:00
			1	5	0'30"			1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→3)→4)レスト30"					0:02:30
DW													0:05:00
Total												3350	1:25:00

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/7/9 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30	
P	50	×	3	3	0'45"	6	FR	パドル			450	0:06:45	
			1	2	1'00"							0:02:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定のペース			600	0:11:00	
1)	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックの蹴り上げを意識して			150	0:03:30
3)	S	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	6ビート DES			300	0:06:00
4)	S	100	×	2	2	1'40"	6	FR				400	0:06:40
			1	5	0'30"			1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→3)→4)レスト30"				0:02:30	
DW											0:05:00		
Total										3250	1:25:25		

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/7/9 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル			450	0:07:30
			1	2	1' 00"						0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース			600	0:11:30
1)	K	50	×	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックの蹴り上げを意識して			150	0:03:30
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR 6ビート DES			300	0:06:00
4)	S	100	×	2	2	1' 45"	6	FR			400	0:07:00
			1	5	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→3)→4)レスト30"				0:02:30
DW											0:05:00	
Total										3200	1:26:00	

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	
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
Drill	25	×	4	1	0'50"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ			100	0:03:20	
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0'55"	6	FR	パドル			450	0:08:15	
			1	2	1'00"							0:02:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定のペース			500	0:10:25	
1)	K	50	×	2	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			100	0:03:00	
2)	Drill	50	×	3	1'20"	2	FR	キャッチアップ キックの蹴り上げを意識して			150	0:04:00	
3)	S	50	×	3	2	1'10"	3・4・5	FR	6ビート DES			300	0:07:00
4)	S	100	×	1	2	1'55"	6	FR				200	0:03:50
				1	5	0'30"		1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→3)→4)レスト30"				0:02:30	
DW											0:05:00		
Total										2850	1:25:20		