

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/7/16 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 5

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
	S	50	× 6	1	1'00"	2・3	BA・BR	BA/BRby25		300	0:06:00
	K	25	× 4	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:20
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	× 2	5	1'40"	2	FR	フォーム		1000	0:16:40
2)	S	100	× 2	5	1'20"	5	FR	H		1000	0:13:20
			1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	× 6	1	0'40"	4	FR	パドル 奇数→顔上げゆっくり 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	× 12	1	0'40"	5	FR	パドル		600	0:08:00
	S	25	× 12	1	0'30"	2・9	FR	①顔上げ15mダッシュ残りE ②前面壁を見て横呼吸(1/2呼吸) ③フォーム		300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									4050	1:25:50

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

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
	S	50	×	6	1	1' 00"	2・3	BA・BR	BA/BRby25		300	0:06:00
	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	2	4	1' 45"	2	FR	フォーム		800	0:14:00
2)	S	100	×	2	4	1' 25"	5	FR	H		800	0:11:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドル 奇数→顔上げゆっくり 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	14	1	0' 45"	5	FR	パドル		700	0:10:30
	S	25	×	12	1	0' 30"	2・9	FR	①顔上げ15mダッシュ残りE ②前面壁を見て横呼吸(1/2呼吸) ③フォーム		300	0:06:00
DW												0:05:00
	Total										3800	1:25:20

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 5

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	50	×	6	1	1'05"	2-3	BA・BR	BA/BRby25		300	0:06:30
	K	25	×	6	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	1'55"	2	FR	フォーム		600	0:11:30
2)	S	100	×	2	3	1'35"	5	FR	H		600	0:09:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'40"	4	FR	パドル 奇数→顔上げゆっくり 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	15	1	0'50"	5	FR	パドル		750	0:12:30
	S	25	×	12	1	0'35"	2-9	FR	①顔上げ15mダッシュ残りE ②前面壁を見て横呼吸(1/2呼吸) ③フォーム		300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:25:00

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/7/16 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

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
	S	50	× 6	1	1'05"	2-3	BA・BR	BA/BRby25		300	0:06:30
	K	25	× 6	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		150	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	× 2	3	2'00"	2	FR	フォーム		600	0:12:00
2)	S	100	× 2	3	1'40"	5	FR	H		600	0:10:00
				1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0'40"	4	FR	パドル 奇数→顔上げゆっくり 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	× 14	1	0'50"	5	FR	パドル		700	0:11:40
	S	25	× 12	1	0'35"	2-9	FR	①顔上げ15mダッシュ残りE ②前面壁を見て横呼吸(1/2呼吸) ③フォーム		300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:25:40

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	50	×	6	1	1' 10"	2・3	BA・BR	BA/BRby25		300	0:07:00
	K	25	×	4	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 05"	2	FR	フォーム		600	0:12:30
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	5	FR	H		600	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドル 奇数→顔上げゆっくり 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル		600	0:11:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・9	FR	①顔上げ15mダッシュ残りE ②前面壁を見て横呼吸(1/2呼吸) ③フォーム		300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:20

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	50	× 6	1	1' 20"	2・3 BA・BR BA/BRby25	300	0:08:00		
	K	25	× 4	1	0' 55"	4 BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:40		
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30		
1)	S	100	× 2	2	2' 15"	2 FR フォーム	400	0:09:00		
2)	S	100	× 2	2	1' 55"	5 FR H	400	0:07:40		
				1	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
	S	25	× 6	1	0' 45"	1 CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
	P	25	× 6	1	0' 45"	4 FR パドル 奇数→顔上げゆっくり 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30		
	P	50	× 12	1	1' 05"	5 FR パドル	600	0:13:00		
	S	25	× 12	1	0' 40"	2・9 FR ①顔上げ15mダッシュ残りE ②前面壁を見て横呼吸(1/2呼吸) ③フォーム	300	0:08:00		
DW								0:05:00		
Total							2850	1:24:50		