

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2022/8/20 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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
	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' 35"	2	FR	リカバリーストップ 3ストローク→入水前で止める		150	0:03:30
1)	S	100	×	3	2	1' 35"	3	FR			600	0:09:30
2)	S	100	×	2	2	1' 20"	5	FR			400	0:05:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:02:40
1)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル H		600	0:08:00
2)	P	100	×	2	4	1' 45"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		800	0:14:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
1)	S	25	×	2	3	0' 45"	7	FR	顔上げ横呼吸 H		150	0:04:30
2)	S	50	×	3	3	0' 55"	4	FR	T字でターン		450	0:08:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										4000	1:26:15

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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
	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' 35"	2	FR	リカバリーストップ 3ストローク→入水前で止める		150	0:03:30
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR			600	0:10:00
2)	S	100	×	2	2	1' 25"	5	FR			400	0:05:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:02:40
1)	P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル H		400	0:06:00
2)	P	100	×	2	4	1' 45"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		800	0:14:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
1)	S	25	×	2	3	0' 45"	7	FR	顔上げ横呼吸 H		150	0:04:30
2)	S	50	×	3	3	0' 55"	4	FR	T字でターン		450	0:08:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3800	1:25:05

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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
	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' 40"	2	FR	リカバリーストップ	3ストローク→入水前で止める	150	0:04:00
1)	S	100	× 3	2	1' 50"	3	FR			600	0:11:00
2)	S	100	× 2	2	1' 35"	5	FR			400	0:06:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	× 2	4	0' 45"	6	FR	パドル H		400	0:06:00
2)	P	100	× 1	4	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:08:00
			1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
1)	S	25	× 2	3	0' 45"	7	FR	顔上げ横呼吸 H		150	0:04:30
2)	S	50	× 3	3	1' 00"	4	FR	T字でターン		450	0:09:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:25:20

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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
	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' 40"	2	FR	リカバリーストップ 3ストローク→入水前で止める		150	0:04:00
1)	S	100	× 3	2	1' 55"	3	FR			600	0:11:30
2)	S	100	× 2	2	1' 40"	5	FR			400	0:06:40
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	× 2	4	0' 45"	6	FR	パドル H		400	0:06:00
2)	P	100	× 1	4	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:08:00
			1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
1)	S	25	× 2	3	0' 45"	7	FR	顔上げ横呼吸 H		150	0:04:30
2)	S	50	× 3	3	1' 00"	4	FR	T字でターン		450	0:09:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:10

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	0'40"	2	FR	リカバリーストップ° 3ストローク→入水前で止める		150	0:04:00
1)	S	100	× 3	2	2'00"	3	FR			600	0:12:00
2)	S	100	× 2	2	1'45"	5	FR			400	0:07:00
			1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	× 2	4	0'50"	6	FR	パドル H		400	0:06:40
2)	P	100	× 1	4	2'00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:08:00
			1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
1)	S	25	× 2	3	0'45"	7	FR	顔上げ横呼吸 H		150	0:04:30
2)	S	50	× 2	3	1'05"	4	FR	T字でターン		300	0:06:30
			1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:25:40

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	×	6	1	0' 45"	2	FR	リカバリーストップ° 3ストローク→入水前で止める		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR			400	0:08:40
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR			400	0:07:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	パドル H		400	0:07:20
2)	P	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		400	0:08:40
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
1)	S	25	×	2	2	0' 45"	7	FR	顔上げ横呼吸 H		100	0:03:00
2)	S	50	×	3	2	1' 10"	4	FR	T字でターン		300	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3050	1:25:50