

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/9/6 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】
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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト・スカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	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	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
2)	S	100	×	4	1	1' 50"	5	FR	1)より速く	400	0:07:20
			1	1	0' 30"			1)→2)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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
P	50	×	8	3	0' 45"	5	FR	パドル	1200	0:18:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:03:30
2)	S	100	×	2	1	1' 40"	5	FR	1)より速く	200	0:03:20
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:25:40	

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/9/6 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】
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	100 × 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
	K	50 × 3	1	1'20"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	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	150	0:04:00	
1)	S	100 × 6	1	1'45"	4	FR		600	0:10:30	
2)	S	100 × 4	1	2'00"	5	FR	1)より速く	400	0:08:00	
		1	1	0'30"			1)→2)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	
	Drill	25 × 6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
	P	50 × 6	3	0'50"	5	FR	パドル	900	0:15:00	
		1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00	
1)	S	25 × 6	1	0'40"	6	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:04:00	
2)	S	100 × 2	1	1'50"	5	FR	1)より速く	200	0:03:40	
		1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
Total								3450		1:26:10

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	100	× 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	× 3	1	1'20"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング		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		150	0:04:00
1)	S	100	× 6	1	1'50"	4	FR			600	0:11:00
2)	S	100	× 3	1	2'05"	5	FR	1)より速く		300	0:06:15
			1	1	0'30"			1)→2)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
	Drill	25	× 6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	パドル フルブイ		150	0:04:30
	P	50	× 6	3	0'50"	5	FR	パドル		900	0:15:00
			1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
1)	S	25	× 6	1	0'40"	6	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸		150	0:04:00
2)	S	100	× 2	1	1'55"	5	FR	1)より速く		200	0:03:50
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:25:05

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	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	150	0:04:30	キャッチポイントでスカーリング
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:30	右手をかいて右呼吸
1)	S	100	× 6	1	1' 55"	4	FR		600	0:11:30	
2)	S	100	× 3	1	2' 10"	5	FR	1)より速く	300	0:06:30	
				1	0' 30"			1)→2)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	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30	
	P	50	× 5	3	0' 55"	5	FR	パドル	750	0:13:45	
				1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
1)	S	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	奇数→顔上げ横呼吸	150	0:04:00	偶数→1/3呼吸
2)	S	100	× 2	1	2' 00"	5	FR	1)より速く	200	0:04:00	
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
	Total								3200	1:26:15	

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	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト・スカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:30
	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	× 4	1	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
2)	S	100	× 3	1	2' 20"	5	FR	1)より速く	300	0:07:00
			1	1	0' 30"			1)→2)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
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30
	P	50	× 5	3	1' 00"	5	FR	パドル	750	0:15:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
1)	S	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:04:00
2)	S	100	× 2	1	2' 10"	5	FR	1)より速く	200	0:04:20
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:26:40