

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/9/8 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	
K	50	×	4	1	1' 20"	3	FR	1・2→片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 3・4→6サイト				200	0:05:20	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 4~6→片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸				300	0:08:00	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して！				800	0:12:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:00	
P	50	×	8	1	1' 00"	6	FR	パドル H				400	0:08:00	
P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:03:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	1/3呼吸				150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 20"	6	FR	H				150	0:02:00
3)	S	100	×	5	1	1' 35"	3	FR	丁寧に泳ごう				500	0:07:55
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
DW												0:05:00		
Total											3750	1:26:45		

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/9/8 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

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	
K	50	×	4	1	1' 20"	3	FR	1・2→片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 3・4→6サイト				200	0:05:20	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 4~6→片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸				300	0:08:00	
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して！				800	0:12:40	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1' 00"	6	FR	パドル H				400	0:08:00	
P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:03:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	1/3呼吸				150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	H				150	0:02:30
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう				300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
DW												0:05:00		
Total											3550	1:25:30		

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	1・2→片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 3・4→6サイト				200	0:06:00	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 4~6→片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸				300	0:08:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して！				600	0:10:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1' 00"	6	FR	ハドル H				400	0:08:00	
P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ				200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	1/3呼吸				150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR	H				150	0:02:30
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう				300	0:05:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
DW												0:05:00		
Total											3350	1:26:30		

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	1・2→片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 3・4→6サイト				200	0:06:00	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 4~6→片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸				300	0:08:00	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して！				600	0:11:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1' 00"	6	FR	パドル H				400	0:08:00	
P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	1/3呼吸				150	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0' 25"	6	FR	H				100	0:01:40
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう				300	0:05:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3300	1:26:25		

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	
K	50	×	4	1	1'30"	3	FR	1・2→片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 3・4→6サイト			200	0:06:00	
Drill	50	×	6	1	1'30"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 4~6→片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸			300	0:09:00	
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して！			600	0:11:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1'00"	6	FR	パドル H			400	0:08:00	
P	200	×	1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	25	×	6	1	0'30"	3	FR	1/3呼吸			150	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'25"	6	FR	H			100	0:01:40
3)	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう			200	0:04:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW											0:05:00		
Total										3200	1:26:40		

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	
K	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	1・2→片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 3・4→6サイト				200	0:06:00	
Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	1~3→片手横右/左by25 右手入水左呼吸 4~6→片手前右/左by25 右手をかいて右呼吸				300	0:09:00	
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して！				400	0:08:20	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
P	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	パドル H				300	0:07:00	
P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:04:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	1/3呼吸				150	0:03:30
2)	S	25	×	4	1	0' 30"	6	FR	H				100	0:02:00
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											2900	1:26:10		