

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/9/24 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:03:30
K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリハビリの前半で呼吸	150		0:04:00
S	100	× 6	1	1' 45"	3-5	FR	E/Hby50 呼吸のタイミングに注意して	600		0:10:30
P	25	× 6	1	0' 30"	5	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後にタッチ	150		0:03:00
P	100	× 3	4	1' 20"	5	FR	パドル	1200		0:16:00
			1	0' 30"						0:01:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手ストローク片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150		0:04:00
1)	S	100	× 3	1	1' 20"	5	FR		300	0:04:00
2)	S	100	× 3	1	1' 30"	4	FR		300	0:04:30
3)	S	100	× 3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3950		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		
S	200 × 1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00		
S	100 × 4	1	1'50"	3-5	FR	E/Hby50 呼吸のタイミングに注意して	400	0:07:20		
P	25 × 6	1	0'35"	5	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後にタッチ	150	0:03:30		
P	100 × 3	4	1'25"	5	FR	パドル	1200	0:17:00		
		1	0'30"					0:01:30		
S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手ストローク片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00		
1)	S	100 × 3	1	1'25"	5	FR		300	0:04:15	
2)	S	100 × 3	1	1'35"	4	FR		300	0:04:45	
3)	S	100 × 3	1	1'45"	3	FR		300	0:05:15	
		1	0'30"	2		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
DW										0:05:00
Total								3750		1:25:35

【テーマ】
 準備期B
 乳酸産生
 速い 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】
 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	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150		0:04:00
	S	100 × 4	1	2'00"	3-5	FR	E/Hby50 呼吸のタイミングに注意して	400		0:08:00
	P	25 × 6	1	0'35"	5	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後にタッチ	150		0:03:30
	P	100 × 3	3	1'35"	5	FR	バトル	900		0:14:15
			1	0'30"						0:01:00
	S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手ストローク片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150		0:04:30
1)	S	100 × 3	1	1'35"	5	FR		300		0:04:45
2)	S	100 × 3	1	1'45"	4	FR		300		0:05:15
3)	S	100 × 3	1	1'55"	3	FR		300		0:05:45
			1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:26:00

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	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸				150	0:04:00
S	100 × 3	1	2'00"	3-5	FR	E/Hby50 呼吸のタイミングに注意して				300	0:06:00
P	25 × 6	1	0'35"	5	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後にタッチ				150	0:03:30
P	100 × 3	3	1'40"	5	FR	パドル				900	0:15:00
		1	0'30"								0:01:00
S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手ストローク片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30
1)	S	100 × 3	1	1'40"	5	FR				300	0:05:00
2)	S	100 × 3	1	1'50"	4	FR				300	0:05:30
3)	S	100 × 3	1	2'00"	3	FR				300	0:06:00
		1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:25:30

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	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸			150	0:04:00
	S	100	× 3	1	2' 00"	3-5	FR	E/Hby50 呼吸のタイミングに注意して			300	0:06:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	5	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後にタッチ			150	0:03:30
	P	100	× 3	3	1' 45"	5	FR	パドル			900	0:15:45
			1	2	0' 30"							0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手ストローク片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:30
1)	S	100	× 2	1	1' 45"	5	FR				200	0:03:30
2)	S	100	× 3	1	1' 55"	4	FR				300	0:05:45
3)	S	100	× 3	1	2' 05"	3	FR				300	0:06:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:15

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	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:30		
S	100 × 3	1	2' 10"	3-5	FR	E/Hby50 呼吸のタイミングに注意して	300	0:06:30		
P	25 × 6	1	0' 40"	5	FR	大きい板を挟みフィニッシュ後にタッチ	150	0:04:00		
P	100 × 3	3	1' 55"	5	FR	バトル	900	0:17:15		
		1	0' 30"					0:01:00		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手ストローク片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00		
1)	S	100 × 2	1	1' 55"	5	FR		200	0:03:50	
2)	S	100 × 2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10	
3)	S	100 × 2	1	2' 15"	3	FR		200	0:04:30	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
DW										0:05:00
Total							3000	1:25:15		