

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	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30	
1)	K	50	×	2	1	1'15"	5	FR	板ヘッドダウン H トローイン				100	0:02:30
2)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう				100	0:02:30
3)	S	50	×	8	1	0'55"	2+5	FR	E/Hby25 6ヒート				400	0:07:20
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	×	3	4	0'40"	6	FR	パドル				600	0:08:00	
				1	3	0'40"								0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	3	1'00"	9	FR					150	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1'20"	6	FR					300	0:04:00
3)	S	100	×	3	3	1'35"	3	FR					900	0:14:15
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:02:00
DW												0:05:00		
Total											3500	1:25:05		

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/9/25 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1)	K	50	×	2	1	1'30"	5	FR	板ヘッドダウン H トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:02:30
3)	S	50	×	8	1	1'00"	2・5	FR	E/Hby25 6ヒート	400	0:08:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル	600	0:09:00
				1	3	0'45"					0:02:15
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	1'00"	9	FR		150	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR		300	0:04:30
3)	S	100	×	2	3	1'45"	3	FR		600	0:10:30
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:25:45

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1)	K	50	×	2	1	1'30"	5	FR	板ヘッドダウン H ドローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:02:30
3)	S	50	×	8	1	1'00"	2+5	FR	E/Hby25 6ヒート	400	0:08:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	2	5	0'45"	6	FR	パドル	500	0:07:30
				1	4	0'45"					0:03:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	1'00"	9	FR		150	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1'35"	6	FR		300	0:04:45
3)	S	100	×	2	3	1'50"	3	FR		600	0:11:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3100	1:25:45

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	200	× 1	1	4' 00"	2~4 FR	ビルトアップ	200		0:04:00
1)	K	50	× 2	1	1' 30"	5 FR	板ヘッドダウン H トローイン	100		0:03:00
2)	Drill	50	× 2	1	1' 15"	2 FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100		0:02:30
3)	S	50	× 8	1	1' 00"	2・5 FR	E/Hby25 6ビート	400		0:08:00
			1 2		0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	6 FR	パドル 12ストローク以内	150		0:04:00
	P	50	× 2	5	0' 50"	6 FR	パドル	500		0:08:20
			1 4		0' 40"					0:02:40
	S	25	× 6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	D	25	× 2	3	1' 00"	9 FR		150		0:06:00
2)	S	100	× 1	3	1' 40"	6 FR		300		0:05:00
3)	S	100	× 2	3	1' 55"	3 FR		600		0:11:30
			1 2		1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
DW										0:05:00
	Total							3100		1:27:00

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	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1'30"	5	FR	板ヘッドダウン H トローイン					100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう					100	0:02:40
3)	S	50	×	8	1	1'05"	2・5	FR	E/Hby25 6ビート					400	0:08:40
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内					150	0:04:00
	P	50	×	3	4	1'00"	6	FR	パドル					600	0:12:00
				1	3	0'45"									0:02:15
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR						100	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	1'50"	6	FR						200	0:03:40
3)	S	100	×	2	2	2'05"	3	FR						400	0:08:20
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'						0:01:00
DW													0:05:00		
	Total											2850	1:25:35		