

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' 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	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1)	S	50	×	2	3	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
2)	S	75	×	2	3	1' 05"	5	FR		450	0:06:30
3)	S	100	×	2	3	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
1)	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1回転	100	0:02:40
2)	K	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	6サイド	100	0:02:40
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	フィニッシュに合わせて腰の回転を意識	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
				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
	D	25	×	8	1	1' 00"	9・1	FR	①⑤25mダッシュ 他スタート10m顔上げダッシュ残りE	200	0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:26:20

【テーマ】
基礎期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/10/2 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	S	50	×	3	3	0' 50"	5	FR			450	0:07:30
2)	S	75	×	2	3	1' 15"	5	FR			450	0:07:30
3)	S	100	×	1	3	1' 40"	5	FR			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1回転		100	0:03:00
2)	K	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	6サイト		100	0:03:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	フィニッシュに合わせて腰の回転を意識		200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES		300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0' 45"	6	FR	パドル		300	0:04:30
				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
	D	25	×	8	1	1' 00"	9・1	FR	①⑤25mダッシュ 他スタート10m顔上げダッシュ残りE		200	0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:27:00

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
	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	ビルドアップ°	200		0:04:00
1)	S	50	× 3	3	0' 50"	5 FR		450		0:07:30
2)	S	75	× 2	3	1' 20"	5 FR		450		0:08:00
3)	S	100	× 1	3	1' 45"	5 FR		300		0:05:15
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
1)	P	25	× 4	1	0' 45"	2 FR	5ストローク1回転	100		0:03:00
2)	K	25	× 4	1	0' 45"	3 FR	6サイト°	100		0:03:00
3)	S	50	× 4	1	1' 00"	2 FR	フィニッシュに合わせて腰の回転を意識	200		0:04:00
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	× 3	2	1' 00"	2・4・6 FR	パドル DES	300		0:06:00
2)	P	50	× 2	2	0' 45"	6 FR	パドル	200		0:03:00
				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
	D	25	× 8	1	1' 00"	9・1 FR	①⑤25mダッシュ 他スタート10m顔上げダッシュ残りE	200		0:08:00
	S	200	× 1	1	4' 00"	3 FR	丁寧に泳ごう	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3300		1:26:15

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)	S	50	× 3	3	0'55"	5	FR			450	0:08:15
2)	S	75	× 2	3	1'20"	5	FR			450	0:08:00
3)	S	100	× 1	3	1'50"	5	FR			300	0:05:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
1)	P	25	× 4	1	0'45"	2	FR	5ストローク1回転		100	0:03:00
2)	K	25	× 4	1	0'45"	3	FR	6サイト		100	0:03:00
3)	S	50	× 3	1	1'00"	2	FR	フィニッシュに合わせて腰の回転を意識		150	0:03:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	× 3	2	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES		300	0:06:00
2)	P	50	× 2	2	0'50"	6	FR	パドル		200	0:03:20
				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
	D	25	× 8	1	1'00"	9・1	FR	①⑤25mダッシュ 他スタート10m顔上げダッシュ残りE		200	0:08:00
	S	200	× 1	1	4'00"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:26:35

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 ヒルトアップ	200	0:04:30	
1)	S	50	×	2	3	1' 00"	5	FR	300	0:06:00
2)	S	75	×	2	3	1' 30"	5	FR	450	0:09:00
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	5	FR	300	0:06:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1回転	100	0:03:00
2)	K	25	×	4	1	0' 45"	3	FR 6サイド	100	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR フィニッシュに合わせて腰の回転を意識	150	0:03:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	2・4・6	FR ハドル DES	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR ハドル	200	0:04:00
				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	
D	25	×	8	1	1' 00"	9・1	FR ①⑤25mダッシュ 他スタート10m顔上げダッシュ残りE	200	0:08:00	
S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:15	
DW										0:05:00
Total								3000		1:27:45