

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/11/8 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】
 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
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:03:30
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり打ってキャッチとキックのタイミングを合わせよう		150	0:04:00
1)	S	50	× 2	1	1' 10"	6	FR	6ビート H		100	0:02:20
2)	S	50	× 2	1	0' 40"	6	FR	6ビート H		100	0:01:20
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	× 3	1	1' 00"	2・3・4	FR	DES パドル		150	0:03:00
2)	P	50	× 12	1	0' 45"	4	FR	パドル		600	0:09:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	100	× 15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース		1500	0:23:45
	S	25	× 12	1	0' 30"	5・2	FR	1~6→顔上げ横呼吸 7~12→1/3呼吸		300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3950	1:26:55

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/11/8 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】
 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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4 FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2 FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4 FR	DES	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり打ってキャッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	1	1' 15"	6 FR	6ビート H	100	0:02:30
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	6 FR	6ビート H	100	0:01:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4 FR	DES パドル	150	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	4 FR	パドル	600	0:10:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1' 45"	4 FR	一定のペース	1200	0:21:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	5・2 FR	1~6→顔上げ横呼吸 7~12→1/3呼吸	300	0:06:00
DW										0:05:00
	Total								3650	1:26:30

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/11/8 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】
 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
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり打ってキャッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	1	1'15"	6	FR	6ビート H	100	0:02:30
2)	S	50	×	2	1	0'45"	6	FR	6ビート H	100	0:01:30
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	1	1'00"	2・3・4	FR	DES パドル	150	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	0'55"	4	FR	パドル	600	0:11:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1'50"	4	FR	一定のペース	1200	0:22:00
	S	25	×	8	1	0'30"	5・2	FR	1~4→顔上げ横呼吸 5~8→1/3呼吸	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:26:30

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/11/8 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】
 6

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう		150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり打ってキャッチとキックのタイミングを合わせよう		150	0:04:00
1)	S	50	×	2	1	1' 20"	6	FR	6ビート H		100	0:02:40
2)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	6ビート H		100	0:01:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	DES パドル		150	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR	パドル		600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	100	×	10	1	1' 55"	4	FR	一定のペース		1000	0:19:10
	S	25	×	12	1	0' 30"	5・2	FR	1~6→顔上げ横呼吸 7~12→1/3呼吸		300	0:06:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:26:30

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックをゆっくり打ってキャッチとキックのタイミングを合わせよう	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	1	1' 30"	6	FR	6ビート H	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	1	1' 00"	6	FR	6ビート H	100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・3・4	FR	DES パドル	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	4	FR	パドル	500	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	800	0:16:40
	S	25	×	10	1	0' 35"	5・2	FR	1~6→顔上げ横呼吸 7~10→1/3呼吸	250	0:05:50
DW											0:05:00
	Total									3100	1:27:00