

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/11/24 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR				600	0:09:00
2)	S	100	×	3	1	1' 25"	4	FR				300	0:04:15
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR				200	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 20"	5	FR				300	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内		150	0:03:30
2)	P	50	×	14	1	0' 45"	5	FR	パドル			700	0:10:30
3)	P	100	×	3	1	1' 40"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ		300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	D・S	25	×	12	1	0' 35"	9・2	FR	①⑤⑨→ダッシュ	その他→E		300	0:07:00
DW													0:05:00
	Total											3900	1:27:15

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR			600	0:09:30
2)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR			300	0:04:30
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR			200	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR			300	0:04:15
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"			0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル		600	0:09:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
D-S	25	×	12	1	0' 35"	9・2	FR	①⑤⑨→ダッシュ	その他→E		300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3800	1:27:15

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2022/11/24 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR			400	0:07:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR			300	0:05:00
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR			200	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR			300	0:04:45
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル		600	0:10:00
3)	P	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	D・S	25	×	12	1	0' 35"	9・2	FR	①⑤⑨→ダッシュ	その他→E	300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:26:45

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR				400	0:07:20
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR				300	0:05:15
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR				200	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR				300	0:05:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ	偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	50	×	10	1	0' 50"	5	FR	パドル			500	0:08:20
3)	P	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ		200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	D・S	25	×	12	1	0' 35"	9・2	FR	①⑤⑨→ダッシュ	その他→E		300	0:07:00
DW													0:05:00
Total											3400	1:25:55	

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	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR			300	0:05:45
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR			300	0:05:30
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR			200	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR			300	0:05:15
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル		500	0:09:10
3)	P	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	D・S	25	×	12	1	0' 35"	9・2	FR	①⑤⑨→ダッシュ その他→E		300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:26:10

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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR				200	0:04:10
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	4	FR				200	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR				200	0:04:30
4)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR				200	0:03:50
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)	レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル	奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	50	×	10	1	1' 05"	5	FR	ハドル			500	0:10:50
3)	P	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸	ハドルナシ		200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)	レストナシ			0:00:00
	D・S	25	×	12	1	0' 40"	9・2	FR	①⑤⑨→ダッシュ	その他→E		300	0:08:00
DW													0:05:00
	Total											3000	1:26:50