

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/11/26 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	
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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	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カバリーの前半で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧	600	0:11:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
								1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	H	600	0:08:00	
				1	3	0' 40"		セットレスト1'		0:02:00	
S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:25:00	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 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】
 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		
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		
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	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カバリーの前半で呼吸	150	0:04:00		
S	100 × 8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
1)	P 50 × 6	2	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:11:00		
2)	P 50 × 2	2	0' 40"	6	FR	パドル H	200	0:02:40		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	50 × 3	4	0' 40"	6	FR	H	600	0:08:00		
		1	1' 00"			セットレスト1'		0:03:00		
S	100 × 2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3650	1:25:20		

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/11/26 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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		
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		
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	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ハビリの前半で呼吸	150	0:04:00		
S	100 × 6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30		
Drill	25 × 6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
1)	P 50 × 6	2	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00		
2)	P 50 × 3	2	0'45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30		
		1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	50 × 3	3	0'45"	6	FR	H	450	0:06:45		
		1	1'00"			セットレスト1'		0:02:00		
S	100 × 2	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3400	1:25:45		

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 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】
 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	
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	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	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	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	2	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
2)	P	50	×	2	2	0'45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
								1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	50	×	2	4	0'45"	6	FR	H	400	0:06:00	
				1	3	1'00"		セットレスト1'		0:03:00	
S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:00	

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25				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	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ キャッチの肘上げ				150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	2	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧				600	0:12:00
2)	P	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	パドル H				100	0:01:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	H				450	0:07:30	
			1	2	1' 00"			セットレスト1'					0:02:00	
S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00	
DW												0:05:00		
Total											3200	1:24:30		

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	
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	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	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 × 6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P 50 × 5	2	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:10:50	
2)	P 50 × 1	2	0' 55"	6	FR	パドル H	100	0:01:50	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	50 × 3	2	1' 00"	6	FR	H	300	0:06:00	
		1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00	
S	100 × 2	1	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:20	
DW								0:05:00	
Total							2950	1:25:00	