

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2022/12/4 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR 奇数→BA 偶数→FR ローリングキック	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 肩甲骨の動きを感じよう	150	0:04:00	
1)	S	25	×	4	4	0' 30"	5	FR 大きく肩甲骨を動かそう	400	0:08:00
2)	S	100	×	1	4	1' 20"	6	FR H	400	0:05:20
3)	S	100	×	2	4	1' 50"	2	FR E	800	0:14:40
			1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)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	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR パドル	450	0:06:00	
			1	2	0' 40"				0:01:20	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR 大きいストロークで泳ごう	300	0:05:30	
DW									0:05:00	
Total								3600	1:25:50	

[illegible]

D														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU														
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 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	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	奇数→BA 偶数→FR ローリングキック				150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 肩甲骨の動きを感じよう				150	0:04:30
1)	S	25	×	6	3	0' 35"	5	FR	大きく肩甲骨を動かそう				450	0:10:30
2)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR	H				300	0:04:45
3)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	E				600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル				400	0:06:00
				1	3	0' 45"								0:02:15
	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	大きいストロークで泳ごう				200	0:04:00
DW														
	Total												3200	1:26:30



