

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	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
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25	150	0:04:00
1)	S	100 × 3	3	1' 35"	4	FR 一定ペース	900	0:14:15
2)	S	50 × 3	3	0' 40"	6	FR H	450	0:06:00
			1	2	1' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
	P	50 × 12	1	0' 55"	2・6	FR パドル 1E1H	600	0:11:00
	S	50 × 3	1	1' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	150	0:03:00
DW	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total							3050	0:57:15

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/12/10 土曜日
 【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	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
	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	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1'40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	S	50	×	4	2	0'45"	6	FR	H	400	0:06:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	14	1	0'55"	2・6	FR	パドル 1E1H	700	0:12:50
	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2850	0:56:50



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/12/10 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	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
	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	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	4	2	0'50"	6	FR	H	400	0:06:40
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2750	0:57:10

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/12/10 土曜日
 【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	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	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
	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	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	50	×	3	2	0' 50"	6	FR	H	300	0:05:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:13:00
	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2650	0:57:30

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/12/10 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	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
	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	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	6	FR	H	300	0:05:30
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:09:20
	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:15
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
	Total									2450	0:57:15



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2022/12/10 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	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	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	4	FR	一定ペース	600	0:13:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	300	0:07:30
	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:30
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2250	0:57:00