

【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】

キックの打ち方

【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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° アップキックを意識して	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00
	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	3	1' 35"	4	FR 一定ペース	1200	0:19:00
2)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR	300	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→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	3	0' 20"	6	FR パドル H	450	0:06:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR E	200	0:04:00
DW										0:05:00
	Total								3950	1:26:00

【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】

キックの打ち方

【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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° アップ°キックを意識して		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース		600	0:10:00
	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	3	1'45"	4	FR	一定ペース		900	0:15:45
2)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR			300	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→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	3	0'25"	6	FR	パドル H		450	0:07:30
				1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	E		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3650	1:26:45

【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】

キックの打ち方

【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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン°		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° アップ°キックを意識して		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
	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	×	3	3	1'50"	4	FR	一定ペース		900	0:16:30
2)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR			300	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→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	×	4	3	0'25"	6	FR	パドル H		300	0:05:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	E		200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:26:00

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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° アップ°キックを意識して		150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		100	0:03:00
1)	S	100	×	3	3	1' 55"	4	FR	一定ペース		900	0:17:15
2)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR			300	0:04:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→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	×	4	3	0' 25"	6	FR	ハドル H		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	E		200	0:04:00
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	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° アップ°キックを意識して			150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース			500	0:10:00	
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	3	2' 05"	4	FR	一定ペース			600	0:12:30
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	6	FR				300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→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	×	4	3	0' 30"	6	FR	パドル H			300	0:06:00	
				1	2	0' 30"		セットレスト30"				0:01:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	E			200	0:04:30	
DW												0:05:00	
Total											3100	1:27:00	