

【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】
 ローリング
 【主観的強度】
 5

B										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
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
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	プルブイ			150	0:04:00
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
1)	P	50	× 3	4	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に			600	0:12:00
2)	P	50	× 3	4	0' 40"	5	FR	パドル			600	0:08:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:30
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	K	25	× 6	1	0' 45"	2	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			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	2	1' 45"	2	FR	パドル 丁寧に			600	0:10:30
2)	S	100	× 3	2	1' 25"	5	FR	パドル			600	0:08:30
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3750	1:26:00

【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】

ローリング

【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
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	プルプイ	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
1)	P	50 × 3	3	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50 × 3	3	0' 45"	5	FR	パドル	450	0:06:45
			1	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
	K	25 × 6	1	0' 45"	2	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	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	2	1' 55"	2	FR	パドル 丁寧に	600	0:11:30
2)	S	100 × 3	2	1' 35"	5	FR	パドル	600	0:09:30
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
	Total							3450	1:25:45

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
	Drill	25 × 6	1	0'45"	3	ロングドックパドル	プルプイ	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
1)	P	50 × 3	3	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50 × 2	3	0'45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
			1	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
	K	25 × 8	1	0'45"	2	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	200	0:06:00
	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	2	2'00"	2	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:00
2)	S	100 × 3	2	1'40"	5	FR	パドル	600	0:10:00
			1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
	Total							3350	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	
Drill	25 × 6	1	0'45"	3	ロングドックパドル	プルプイ	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	
1)	P 50 × 3	3	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00	
2)	P 50 × 2	3	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00	
		1	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	
K	25 × 6	1	0'45"	2	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	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	2	2'05"	2	FR	パドル 丁寧に	600	0:12:30	
2)	S 100 × 3	2	1'45"	5	FR	パドル	600	0:10:30	
		1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW								0:05:00	
Total							3300	1:26:30	



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2022/12/20 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR	300	0:10:00
	S	100	× 3	1	2' 10"	2-3-4	FR DES	300	0:07:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ロングトックパドル プルプイ	150	0:06:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	2-4-6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	50	× 3	3	1' 05"	2	FR パドル 丁寧に	450	0:09:45
2)	P	50	× 2	3	0' 55"	5	FR パドル	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
	K	25	× 6	1	0' 45"	2	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
	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	2	2' 10"	2	FR パドル 丁寧に	600	0:13:00
2)	S	100	× 2	2	1' 55"	5	FR パドル	400	0:07:40
			1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
Total								3050	1:26:25