

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/1 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

A											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time			
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	4	FR	パドル	450	0:07:30
3)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル H	450	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
1)	S	25	×	4	1	0' 40"	1	FR	1/1呼吸 柔らかく	100	0:02:40
2)	S	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:02:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:02:30	
1)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
3)	K	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:02:30
4)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:25:20	

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time			
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	4	FR	パドル	450	0:07:30
3)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0' 40"	1	FR	1/1呼吸 柔らかく	100	0:02:40
2)	S	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:02:40
				1	1	0' 00"					0:00:00
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	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
3)	K	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:02:30
4)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total									3600	1:25:30	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

4/1 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 スカールリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4 FR	DES	300	0:05:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3 FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	4 FR	パドル	450	0:08:15
3)	P	50	×	2	3	0' 45"	6 FR	パドル H	300	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	1 FR	1/1呼吸 柔らかく	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
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	×	6	1	1' 45"	4 FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	6 FR	H	150	0:03:00
3)	K	50	×	2	1	1' 15"	3 FR	3ストローク3"ストップ	100	0:02:30
4)	D	25	×	2	1	1' 00"	9 FR		50	0:02:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
DW										0:05:00
Total								3350	1:25:45	

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/1 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time			
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0'55"	4	FR	パドル	450	0:08:15
3)	P	50	×	1	3	0'45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
				1	2	0'00"				0:00:00	
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸 柔らかく	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
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	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	50	×	3	1	1'00"	6	FR	H	150	0:03:00
3)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
4)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR		50	0:02:00
				1	3	0'30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:30	

