



【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

3/8 土曜日

【泳法注意】

ローリング°

【主觀的強度】

6

B														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-UP														
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ°				200	0:03:30
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
2)	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
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES ストロークを大きく				300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	S	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	H				600	0:09:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル				400	0:07:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	①ダッシュ②顔上げ横呼吸③1/3呼吸E 繰り返し				300	0:07:00
DW														
	Total												2700	0:56:50

C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
2)	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
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES ストロークを大きく			300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	H			400	0:06:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	パドル			500	0:09:10
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	①ダッシュ②顔上げ横呼吸③1/3呼吸E 繰り返し			300	0:07:00
DW													
	Total										2600	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

3/8 土曜日

【泳法注意】

ローリング

【主觀的強度】

6

D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
2)	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
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	3・4・5	FR	DES ストロークを大きく			300	0:06:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	H			400	0:06:40
				1	3	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	9	1	0' 55"	3	FR	パドル			450	0:08:15
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	①ダッシュ②顔上げ横呼吸③1/3呼吸E 繰り返し			300	0:07:00
DW													
	Total										2550	0:57:10	

E													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:30	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
2)	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
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES ストロークを大きく			300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	H			300	0:05:30
				1	2	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
2)	P	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	パドル			400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	①ダッシュ②顔上げ横呼吸③1/3呼吸E 繰り返し			300	0:08:00
DW													
	Total										2350	0:57:00	

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:05:00
1)	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:20
2)	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
3)	S	100	×	3	1	2' 20"	3・4・5	FR	DES ストロークを大きく			300	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	H			300	0:06:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	パドル			300	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	①ダッシュ②顔上げ横呼吸③1/3呼吸E 繰り返し			300	0:08:00
DW													
	Total										2200	0:56:50	