



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2015/10/13 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

A									
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' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	300	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチに集中	150	0:03:30	
P	50 × 8	1	0' 45"	3	FR	パドル キャッチに集中	400	0:06:00	
P	100 × 2	5	1' 15"	5	FR	パドル H セットレスト30"	1000	0:12:30	
		1	0' 30"					0:02:00	
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 1/1呼吸	100	0:03:00	
1)	S 150 × 1	5	1' 55"	3~5	FR	1セットごとに+10" 1)→2)レストナシ	750	0:09:35	
2)	S 100 × 1	5	1' 55"	2~5	FR	1セットごとに-10" 2)→1)レストナシ	500	0:09:35	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	FR	E	100	0:02:00	
KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ8ストローク	100	0:04:00	
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	片手クロール 片手前→パドル	100	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3950	1:25:40	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2015/10/13 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

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"	2~4	FR	ビルトアップ			300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル フルプイ			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	キャッチに集中		150	0:04:00
P	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	パドル	キャッチに集中		400	0:06:40
P	100	×	2	4	1' 25"	5	FR	パドル H	セットレスト30"		800	0:11:20
			1	3	0' 30"							0:01:30
P	50	×	2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	1/1呼吸		100	0:03:00
1)	S	150	×	1	5	2' 10"	3~5	FR	1セットごとに+10"	1)→2)レストナシ	750	0:10:50
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	2~5	FR	1セットごとに-10"	2)→1)レストナシ	500	0:10:00
S	25	×	4	1	0' 30"	1	FR	E			100	0:02:00
KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ8ストローク			100	0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	片手クロール	片手前→パドル		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3750	1:27:20

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"	2~4	FR	ビルトアップ				300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ				150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチに集中				150	0:04:00
P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	パドル キャッチに集中				300	0:05:30
P	100 × 2	3	1' 30"	5	FR	パドル H セットレスト30"				600	0:09:00
		1	0' 30"								0:01:00
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 1/1呼吸				100	0:03:00
1)	S 150 × 1	5	2' 20"	3~5	FR	1セットごとに+10" 1)→2)レストナシ				750	0:11:40
2)	S 100 × 1	5	2' 10"	2~5	FR	1セットごとに-10" 2)→1)レストナシ				500	0:10:50
S	25 × 4	1	0' 30"	1	FR	E				100	0:02:00
KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ8ストローク				100	0:04:00
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	片手クロール 片手前→パドル				100	0:04:00
DW											0:05:00
Tota										3450	1:26:00

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	2'00"	2~4	FR	ビルトアップ			300	0:06:00
	Drill	25 × 6	1	0'45"	3		ドックパドル プルフイ			150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチに集中			150	0:04:00
	P	50 × 4	1	1'00"	3	FR	パドル キャッチに集中			200	0:04:00
	P	100 × 2	3	1'35"	5	FR	パドル H セットレスト30"			600	0:09:30
			1	0'30"							0:01:00
	P	50 × 2	1	1'30"	1	FR	スローストローク 1/1呼吸			100	0:03:00
1)	S	150 × 1	5	2'30"	3~5	FR	1セットごとに+10" 1)→2)レストナシ			750	0:12:30
2)	S	100 × 1	5	2'15"	2~5	FR	1セットごとに-10" 2)→1)レストナシ			500	0:11:15
	S	25 × 4	1	0'30"	1	FR	E			100	0:02:00
	KD	25 × 4	1	1'00"	9	FR	キャッチアップ8ストローク			100	0:04:00
	D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	片手クロール 片手前→パドル			100	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:45



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2015/10/13 火曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30		
S	100 × 3	1	2' 10"	2~4	FR	ビルトアップ	300	0:06:30		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチに集中	150	0:04:30		
P	50 × 3	1	1' 05"	3	FR	パドル キャッチに集中	150	0:03:15		
P	100 × 2	3	1' 45"	5	FR	パドル H セットレスト30"	600	0:10:30		
		1	2	0' 30"				0:01:00		
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 1/1呼吸	100	0:03:00		
1)	S 150 × 1	4	2' 45"	3~5	FR	1セットごとに+10" 1)→2)レストナシ	600	0:11:00		
2)	S 100 × 1	4	2' 25"	2~5	FR	1セットごとに-10" 2)→1)レストナシ	400	0:09:40		
S	25 × 4	1	0' 45"	1	FR	E	100	0:03:00		
KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ8ストローク	100	0:04:00		
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	片手クロール 片手前→パドル	100	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3050	1:26:55		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2015/10/13 火曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1'25"	2	FR			300	0:08:30
	S	100	×	3	1	2'20"	2~4	FR	ビルトアップ		300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3		ドックパドル フルブイ		150	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1'45"	2	FR	片手前右/左by25	キャッチに集中	100	0:03:30
	P	50	×	3	1	1'10"	3	FR	パドル	キャッチに集中	150	0:03:30
	P	100	×	2	3	2'00"	5	FR	パドル H	セットレスト30"	600	0:12:00
				1	2	0'30"						0:01:00
	P	50	×	2	1	1'30"	1	FR	スローストローク	1/1呼吸	100	0:03:00
1)	S	150	×	1	3	3'00"	3~5	FR	1セットごとに+10"	1)→2)レストナシ	450	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	2'35"	2~5	FR	1セットごとに-10"	2)→1)レストナシ	300	0:07:45
	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	E		100	0:03:00
	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	キャッチアップ8ストローク		100	0:04:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	片手クロール	片手前→パドル	100	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										2750	1:26:15