



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2015/10/17 土曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

9

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し	300	0:06:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	50 × 10	1	0' 50"	2・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュの加速	500	0:08:20	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	ドックパドル	プルブイ キャッチの時の肘上げ	150	0:04:30	
P	50 × 12	1	0' 55"	2・4	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00	
1)	D 25 × 2	4	0' 45"	9	FR	片手クロー片手前→パドル 右・左 顔上げ横呼吸	200	0:06:00	
2)	S 100 × 3	4	1' 25"	3	FR	一定のペース	1200	0:17:00	
3)	D 25 × 2	4	0' 45"	9	FR	顔上げ	200	0:06:00	
		1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30	
DW									0:05:00
Total							3650	1:25:50	



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2015/10/17 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
9

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:06:00
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:03:30
Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY 片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
S	50	×	8	1	0'55"	2-5	FR E/Hby25 H→フィニッシュの加速	400		0:07:20
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ドックハドル プルプイ キャッチの時の肘上げ	150		0:04:30
P	50	×	10	1	0'55"	2-4	FR ハドル 1E1H	500		0:09:10
1)	D	25	×	2	4	0'45"	9	FR 片手クロール片手前→ハドル 右・左 顔上げ横呼吸	200	0:06:00
2)	S	100	×	3	4	1'35"	3	FR 一定のペース	1200	0:19:00
3)	D	25	×	2	4	0'45"	9	FR 顔上げ	200	0:06:00
				1	3	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total								3450		1:25:30



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2015/10/17 土曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
9

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
S	50 × 8	1	1' 00"	2・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュの加速	400	0:08:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ドックパドル プルプイ キャッチの時の肘上げ	150	0:04:30		
P	50 × 12	1	0' 55"	2・4	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00		
1)	D 25 × 2	4	0' 45"	9	FR	片手クロール片手前→パドル 右・左 顔上げ横呼吸	200	0:06:00		
2)	S 100 × 2	4	1' 45"	3	FR	一定のペース	800	0:14:00		
3)	D 25 × 2	4	0' 45"	9	FR	顔上げ	200	0:06:00		
		1 3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30		
DW								0:05:00		
Tota							3150	1:25:00		



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2015/10/17 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
9

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	50 × 8	1	1' 00"	2・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュの加速	400	0:08:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ドックパドル プルプイ キャッチの時の肘上げ	150	0:04:30	
P	50 × 10	1	1' 00"	2・4	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00	
1)	D 25 × 2	4	0' 45"	9	FR	片手クロール片手前→パドル 右・左 顔上げ横呼吸	200	0:06:00	
2)	S 100 × 2	4	1' 55"	3	FR	一定のペース	800	0:15:20	
3)	D 25 × 2	4	0' 45"	9	FR	顔上げ	200	0:06:00	
		1 3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30	
DW								0:05:00	
Total							3050	1:25:20	



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2015/10/17 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
9

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300		0:08:00
	S	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FLY 片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
	K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR 片手板片手の甲を腰 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150		0:05:00
	S	50	× 8	1	1' 05"	2・5	FR E/Hby25 H→フィニッシュの加速	400		0:08:40
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ドックパドル プルプイ キャッチの時の肘上げ	150		0:04:30
	P	50	× 12	1	1' 05"	2・4	FR パドル 1E1H	600		0:13:00
1)	D	25	× 2	3	0' 45"	9	FR 片手クロール片手前→パドル 右・左 顔上げ横呼吸	150		0:04:30
2)	S	100	× 2	3	2' 05"	3	FR 一定のペース	600		0:12:30
3)	D	25	× 2	3	0' 45"	9	FR 顔上げ	150		0:04:30
				1	3	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:30
DW										0:05:00
	Total							2850		1:25:40



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2015/10/17 土曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
9

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0'45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:09:00
S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:05:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY 片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
K	50	×	3	1	1'40"	3	FR 片手板片手の甲を腰 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150		0:05:00
S	50	×	8	1	1'10"	2-5	FR E/Hby25 H→フィニッシュの加速	400		0:09:20
Drill	25	×	6	1	0'50"	2	ドックパドル プルプイ キャッチの時の肘上げ	150		0:05:00
P	50	×	8	1	1'10"	2-4	FR パドル 1E1H	400		0:09:20
1)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR 片手クロー片手前→パドル 右・左 顔上げ横呼吸	150	0:04:30
2)	S	100	×	2	3	2'15"	3	FR 一定のペース	600	0:13:30
3)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR 顔上げ	150	0:04:30
				1	3	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total								2650		1:26:10