



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2015/10/22 木曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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			
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	キャチアップ	150	0:03:00			
1)	S 50 × 3	4	0' 50"	3	FR		600	0:10:00			
2)	S 50 × 3	4	0' 45"	4	FR		600	0:09:00			
3)	S 50 × 3	4	0' 40"	5	FR	頑張ろう	600	0:08:00			
4)	S 50 × 3	4	0' 50"	2	FR	丁寧に泳ごう	600	0:10:00			
		1	0' 15"			1)→2)→3)→4)レスト15"		0:00:45			
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げて	150	0:04:30			
P	100 × 6	1	1' 45"	2-5	FR	1E1H パドル	600	0:10:30			
S	200 × 1	1	3' 30"	2	FR	E ゆっくり大きく	200	0:03:30			
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00			
S	50 × 4	1	0' 55"	2	FR	フォーム	200	0:03:40			
DW									0:05:00		
Total							4100	1:27:25			



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2015/10/22 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
	Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FR	キャチアップ°	150	0:03:00
1)	S	50	×	3	3	0'50"	3	FR		450	0:07:30
2)	S	50	×	3	3	0'45"	4	FR		450	0:06:45
3)	S	50	×	3	3	0'40"	5	FR	頑張ろう	450	0:06:00
4)	S	50	×	3	3	0'55"	2	FR	丁寧に泳ごう	450	0:08:15
				1	3	0'15"			1)→2)→3)→4)レスト15" 4)→1)レスト15"		0:00:45
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げて	150	0:04:30
	P	100	×	8	1	2'00"	2・5	FR	1E1H ハドル	800	0:16:00
	S	200	×	1	1	3'30"	2	FR	E ゆっくり大きく	200	0:03:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR	フォーム	300	0:05:30
DW											0:05:00
	Total									3800	1:26:15



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2015/10/22 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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		
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	キャチアップ				150	0:03:30	
1)	S	50	×	3	3	0'55"	3	FR			450	0:08:15		
2)	S	50	×	3	3	0'50"	4	FR			450	0:07:30		
3)	S	50	×	3	3	0'45"	5	FR	頑張ろう				450	0:06:45
4)	S	50	×	3	3	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう				450	0:09:00
				1	3	0'15"			1)→2)→3)→4)レスト15" 4)→1)レスト15"					0:00:45
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げて				150	0:04:30	
P	100	×	6	1	2'00"	2-5	FR	1E1H パドル				600	0:12:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	E ゆっくり大きく				200	0:04:00	
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ				100	0:04:00	
S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	フォーム				200	0:04:00	
DW												0:05:00		
Total											3500	1:25:15		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2015/10/22 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	キャチアップ	150	0:03:30		
1)	S 50 × 3	3	1' 00"	3	FR		450	0:09:00		
2)	S 50 × 3	3	0' 55"	4	FR		450	0:08:15		
3)	S 50 × 3	3	0' 50"	5	FR	頑張ろう	450	0:07:30		
4)	S 50 × 3	3	1' 05"	2	FR	丁寧に泳ごう	450	0:09:45		
		1	0' 15"	3		1)→2)→3)→4)レスト15"		0:00:45	4)→1)レスト15"	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げて	150	0:04:30		
P	100 × 6	1	2' 00"	2・5	FR	1E1H パドル	600	0:12:00		
S	150 × 1	1	3' 00"	2	FR	E ゆっくり大きく	150	0:03:00		
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00		
S	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	フォーム	150	0:03:00		
DW										0:05:00
Total							3400	1:26:15		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2015/10/22 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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			
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	キャチアップ	150	0:04:00			
1)	S 50 × 3	3	1' 05"	3	FR		450	0:09:45			
2)	S 50 × 3	3	1' 00"	4	FR		450	0:09:00			
3)	S 50 × 3	3	0' 55"	5	FR	頑張ろう	450	0:08:15			
4)	S 50 × 3	3	1' 05"	2	FR	丁寧に泳ごう	450	0:09:45			
		1	0' 15"			1)→2)→3)→4)レスト15"		0:00:45			
		3				4)→1)レスト15"					
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げて	150	0:04:30			
P	100 × 4	1	2' 15"	2・5	FR	1E1H パドル	400	0:09:00			
S	150 × 1	1	3' 00"	2	FR	E ゆっくり大きく	150	0:03:00			
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00			
S	50 × 3	1	1' 05"	2	FR	フォーム	150	0:03:15			
DW									0:05:00		
Total								3200	1:26:45		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2015/10/22 木曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	1'15"	2	FR		300	0:07:30	
Drill	25	×	4	1	0'45"	2	FR	キャチアップ	100	0:03:00	
1)	S	50	×	3	3	1'10"	3	FR		450	0:10:30
2)	S	50	×	3	3	1'05"	4	FR		450	0:09:45
3)	S	50	×	2	3	1'00"	5	FR	頑張ろう	300	0:06:00
4)	S	50	×	3	3	1'15"	2	FR	丁寧に泳ごう	450	0:11:15
				1	3	0'15"			1)→2)→3)→4)レスト15"		0:00:45
K	50	×	3	1	1'40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げて	150	0:05:00	
P	100	×	4	1	2'15"	2・5	FR	1E1H パドル	400	0:09:00	
S	100	×	1	1	2'30"	2	FR	E ゆっくり大きく	100	0:02:30	
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00	
S	50	×	2	1	1'15"	2	FR	フォーム	100	0:02:30	
DW										0:05:00	
Total									2900	1:26:45	