



【テーマ】
 金山さんファイナルメニュー 北海道でも泳ぎましょう
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/5 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

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' 45"	3	トックパドル	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	パドル キャッチの意識	300	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	スカーリング	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
	P	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	パドル フィニッシュの意識	300	0:04:30
1)	S	400 × 1	3	6' 00"	3	FR		1200	0:18:00
2)	S	200 × 1	3	2' 40"	4	FR		600	0:08:00
3)	S	100 × 3	3	1' 30"	3	FR		900	0:13:30
4)	S	50 × 3	3	0' 40"	4	FR		450	0:06:00
			1 2	1' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ	4)→1)レスト1'	3セット	0:02:00
DW									0:05:00
Total								4350	1:26:30



【テーマ】
 金山さんファイナルメニュー 北海道でも泳ぎましょう
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/5 木曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30			
P	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	パドル キャッチの意識	300	0:05:00			
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	フィニッシュの意識		
P	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	パドル フィニッシュの意識	300	0:05:00			
1)	S	400 × 1	3	6' 30"	3	FR		1200	0:19:30		
2)	S	200 × 1	3	3' 00"	4	FR		600	0:09:00		
3)	S	100 × 2	3	1' 45"	3	FR		600	0:10:30		
4)	S	50 × 2	3	0' 45"	4	FR		300	0:04:30		
		1 2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ	4)→1)レスト1'	3セット	0:02:00		
DW									0:05:00		
Total								3900	1:25:30		



【テーマ】
 金山さんファイナルメニュー 北海道でも泳ぎましょう
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/5 木曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

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	0'45"	3	トックパドル	キャッチの肘上げ	150		0:04:30
P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル キャッチの意識	300		0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150		0:05:00
P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル フィニッシュの意識	300		0:05:30
1)	S	400	×	1	3	7'00"	3	FR		1200	0:21:00
2)	S	200	×	1	3	3'20"	4	FR		600	0:10:00
3)	S	100	×	1	3	1'50"	3	FR		300	0:05:30
4)	S	50	×	3	3	0'50"	4	FR		450	0:07:30
				1	2	1'00"		1)→2)→3)→4)レストナシ			0:02:00
								4)→1)レスト1'			3セット
DW											0:05:00
Total									3750		1:27:30



【テーマ】
 金山さんファイナルメニュー 北海道でも泳ぎましょう
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/5 木曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

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' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	パドル キャッチの意識	300	0:05:30		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00		
P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	パドル フィニッシュの意識	300	0:05:30		
1)	S 400 × 1	3	7' 20"	3	FR		1200	0:22:00		
2)	S 200 × 1	3	3' 30"	4	FR		600	0:10:30		
3)	S 100 × 1	3	2' 00"	3	FR		300	0:06:00		
4)	S 50 × 2	3	0' 50"	4	FR		300	0:05:00		
		1 2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット				0:02:00
DW										0:05:00
Total							3600	1:27:00		



【テーマ】
 金山さんファイナルメニュー 北海道でも泳ぎましょう
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/5 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

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' 50"	3	ドックパドル	キャッチの肘上げ	150		0:05:00	
	P	50 × 5	1	1' 00"	3	FR	パドル キャッチの意識	250		0:05:00	
	Drill	25 × 6	1	0' 55"	3	スカーリング	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150		0:05:30	
	P	50 × 5	1	1' 00"	3	FR	パドル フィニッシュの意識	250		0:05:00	
1)	S	300 × 1	3	6' 50"	3	FR		900		0:20:30	
2)	S	200 × 1	3	4' 00"	4	FR		600		0:12:00	
3)	S	100 × 1	3	2' 10"	3	FR		300		0:06:30	
4)	S	50 × 1	3	1' 00"	4	FR		150		0:03:00	
			1 2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			4)→1)レスト1' 3セット	0:02:00
DW										0:05:00	
	Total							3050		1:26:00	



2015/11/5 木曜日

【テーマ】
 金山さんファイナルメニュー 北海道でも泳ぎましょう
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 4

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' 55"	3	ドックパドル キャッチの肘上げ	100	0:03:40		
P	50	×	4	1	1' 10"	3	FR パドル キャッチの意識	200	0:04:40		
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置 フィニッシュの意識	100	0:04:00		
P	50	×	4	1	1' 10"	3	FR パドル フィニッシュの意識	200	0:04:40		
1)	S	300	×	1	3	7' 20"	3	FR	900	0:22:00	
2)	S	200	×	1	3	4' 20"	4	FR	600	0:13:00	
3)	S	100	×	1	3	2' 20"	3	FR	300	0:07:00	
4)	S	50	×	1	3	1' 05"	4	FR	150	0:03:15	
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ	4)→1)レスト1'	3セット	0:02:00
DW										0:05:00	
Total								2850		1:26:45	