



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/7 土曜日

【泳法注意】
 ストロークのタイミング

【主観的強度】

4

A													
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	
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル	プルプイ			150	0:04:30	
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ			150	0:03:00	
1)	P	50 × 8	1	0' 45"	3	FR	パドル			400	0:06:00		
2)	P	50 × 8	1	0' 40"	4	FR	パドル			400	0:05:20		
3)	P	50 × 8	1	0' 45"	3	FR		1/3呼吸			400	0:06:00	
			1	0' 30"	2		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00		
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう			150	0:03:00		
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かす			150	0:04:30	
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	片手横	右・左交互	大きいストローク			150	0:03:30
1)	S	100 × 8	1	1' 30"	3	FR					800	0:12:00	
2)	S	100 × 8	1	1' 20"	4	FR					800	0:10:40	
3)	S	50 × 6	1	0' 40"	4	FR		1/3呼吸			300	0:04:00	
			1	0' 30"	2		1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
DW											0:05:00		
Total											4150	1:25:00	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/7 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

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' 45"	3		トックハドル	フルブイ			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	ハドル	DPS3本ずつ			150	0:03:00
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	ハドル			300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	ハドル			300	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう			150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かす		150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	片手横	右・左交互	大きいストローク	150	0:03:30	
1)	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR				800	0:13:20
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR				800	0:12:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	1/3呼吸			300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3850	1:25:50	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/7 土曜日

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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		ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P 50 × 6	1	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P 50 × 6	1	0'50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P 50 × 6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
		1 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25 × 6	1	0'40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FR	片手横 右・左交互 大きいストローク	150	0:04:00
1)	S 100 × 6	1	1'50"	3	FR		600	0:11:00
2)	S 100 × 6	1	1'40"	4	FR		600	0:10:00
3)	S 50 × 6	1	0'50"	4	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
		1 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW								0:05:00
Total							3450	1:25:30



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2015/11/7 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	トックパドル	プルブイ	150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50 × 4	1	1'00"	3	FR	パドル	200	0:04:00
2)	P	50 × 6	1	0'55"	4	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50 × 4	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
			1	0'30"	2		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25 × 6	1	0'40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FR	片手横 右・左交互 大きいストローク	150	0:04:00
1)	S	100 × 6	1	2'00"	3	FR		600	0:12:00
2)	S	100 × 6	1	1'50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	50 × 6	1	0'55"	4	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
			1	0'30"	2		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3250	1:25:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/7 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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' 45"	3		トックパドル	プルプイ		150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:00
1)	P	50 × 4	1	1' 05"	3	FR	パドル			200	0:04:20
2)	P	50 × 4	1	1' 00"	4	FR	パドル			200	0:04:00
3)	P	50 × 4	1	1' 05"	3	FR		1/3呼吸		200	0:04:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR		伸びをとろう		150	0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かす		150	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	片手横	右・左交互	大きいストローク	150	0:04:00
1)	S	100 × 6	1	2' 10"	3	FR				600	0:13:00
2)	S	100 × 5	1	2' 00"	4	FR				500	0:10:00
3)	S	50 × 5	1	1' 00"	4	FR		1/3呼吸		250	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3000	1:25:10



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	×	6	1	0'50"	3		ドックパドル		プルブイ		150	0:05:00
P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR	パドル		DPS3本ずつ		150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1'10"	3	FR	パドル			200	0:04:40
2)	P	50	×	4	1	1'05"	4	FR	パドル			200	0:04:20
3)	P	50	×	4	1	1'10"	3	FR		1/3呼吸		200	0:04:40
				1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	2	BR			伸びをとろう		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1'40"	3	FR	片手板	片手の甲を腰	肩甲骨を動かす		150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	片手横	右・左交互	大きいストローク		150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2'20"	3	FR				400	0:09:20
2)	S	100	×	4	1	2'10"	4	FR				400	0:08:40
3)	S	50	×	5	1	1'10"	4	FR		1/3呼吸		250	0:05:50
				1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW													0:05:00
Total												2700	1:25:30