



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/14 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	1'40"	2~5	FR DES		300	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	3	スカーリング顔上げ/トックパドルby25 プルプイ		150	0:04:30
1)	P	100 × 3	2	1'40"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に		600	0:10:00
2)	P	50 × 6	2	0'40"	5	FR パドル		600	0:08:00
3)	P	100 × 3	2	1'30"	4	FR パドル		600	0:09:00
			1	2	0'30"	1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
	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	50 × 4	1	1'15"	2	FR 片手で入水後の肘をつかみ前方に引っ張る その位置のままキャッチに入る		200	0:05:00
1)	S	50 × 6	2	0'45"	3	FR		600	0:09:00
2)	S	50 × 6	2	0'40"	5	FR		600	0:08:00
						1)→2)レストナシ	2)→1)レスト3ナシ		
DW									0:05:00
	Total							4100	1:24:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/14 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【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 × 4	1	1' 45"	2~5	FR DES	400	0:07:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	3	スカーリング顔上げ/ドックハドルby25 プルフイ	150	0:04:30
1)	P	100 × 3	2	1' 50"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に	600	0:11:00
2)	P	50 × 3	2	0' 40"	5	FR ハドル	300	0:04:00
3)	P	100 × 3	2	1' 35"	4	FR ハドル	600	0:09:30
			1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	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	50 × 3	1	1' 20"	2	FR 片手で入水後の肘をつかみ前方に引っ張る その位置のままキャッチに入る	150	0:04:00
1)	S	50 × 6	2	0' 50"	3	FR	600	0:10:00
2)	S	50 × 6	2	0' 45"	5	FR	600	0:09:00
						1)→2)レストナシ 2)→1)レスト3ナシ		
DW								0:05:00
Total							3850	1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/14 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【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
S	100	× 3	1	1' 50"	2~4	FR DES	300	0:05:30
Drill	50	× 3	1	1' 40"	3	スカーリング顔上げ/ドックパドルby25 プルプイ	150	0:05:00
1)	P	100	× 3	2	2' 00"	2 FR	600	0:12:00
2)	P	50	× 3	2	0' 45"	5 FR	300	0:04:30
3)	P	100	× 2	2	1' 45"	4 FR	400	0:07:00
			1	2	0' 30"			0:01:00
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	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 片手で入水後の肘をつかみ前方に引っ張る その位置のままキャッチに入る	150	0:04:00
1)	S	50	× 6	2	0' 55"	3 FR	600	0:11:00
2)	S	50	× 6	2	0' 50"	5 FR	600	0:10:00
						1)→2)レストナシ 2)→1)レスト3ナシ		
DW								0:05:00
Total							3550	1:25:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/14 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【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
S	100 × 3	1	2'00"	2~4	FR DES		300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1'40"	3		スカーリング顔上げ/トックパドルby25 プルプイ	150	0:05:00
1)	P 100 × 2	2	2'05"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に	400	0:08:20
2)	P 50 × 3	2	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P 100 × 2	2	1'55"	4	FR	パドル	400	0:07:40
		1	2			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
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	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手で入水後の肘をつかみ前方に引っ張る その位置のままキャッチに入る	150	0:04:00
1)	S 50 × 6	2	1'00"	3	FR		600	0:12:00
2)	S 50 × 6	2	0'55"	5	FR		600	0:11:00
						1)→2)レストナシ 2)→1)レスト3ナシ		
DW								0:05:00
Total							3350	1:25:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2015/11/14 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【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	DES			300	0:06:30
	Drill	50 × 3	1	1'50"	3		スカーリング顔上げ/トックハドルby25	プルプイ		150	0:05:30
1)	P	100 × 2	2	2'10"	2	FR	1/3呼吸	丁寧に		400	0:08:40
2)	P	50 × 3	2	0'55"	5	FR	ハドル			300	0:05:30
3)	P	100 × 2	2	2'00"	4	FR	ハドル			400	0:08:00
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00
	K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かす		100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手で入水後の肘をつかみ前方に引っ張る	その位置のままキャッチに入る		150	0:04:30
1)	S	50 × 5	2	1'05"	3	FR				500	0:10:50
2)	S	50 × 5	2	1'00"	5	FR				500	0:10:00
							1)→2)レストナシ	2)→1)レスト3ナシ			
DW											0:05:00
Total										3100	1:25:00

2015/11/14 土曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

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
S	100 × 3	1	2'20"	2~4	FR	DES	300	0:07:00
Drill	50 × 3	1	2'00"	3		スカーリング顔上げ/ドックパドルby25 プルプイ	150	0:06:00
1)	P 100 × 2	2	2'20"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に	400	0:09:20
2)	P 50 × 2	2	1'00"	5	FR	パドル	200	0:04:00
3)	P 100 × 2	2	2'10"	4	FR	パドル	400	0:08:40
		1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
K	50 × 2	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	100	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1'40"	2	FR	片手で入水後の肘をつかみ前方に引っ張る その位置のままキャッチに入る	150	0:05:00
1)	S 50 × 4	2	1'15"	3	FR		400	0:10:00
2)	S 50 × 4	2	1'05"	5	FR		400	0:08:40
						1)→2)レストナシ 2)→1)レスト3ナシ		
DW								0:05:00
Total							2800	1:25:40