



【テーマ】
強化期B
AT
速い 比較的持続できる

2015/11/17 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	50 × 3	1	1'10"	2	FR 片手前右/左by25	リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:03:30
	S	25 × 6	1	0'30"	2	FLY 片手前右・左	横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1'00"	2	FR キャッチアップ	リカバリーの肘上げ	150	0:03:00
	S	25 × 6	1	0'40"	5	FR 顔上げ	リカバリーの肘を高く	150	0:04:00
	K	50 × 2	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	P	100 × 6	2	1'20"	4	FR ハドル	セットレスト30"	1200	0:16:00
			1	0'30"					0:00:30
	S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00
1)	S	150 × 1	10	2'00"	4	FR 頑張ろう		1500	0:20:00
2)	S	50 × 1	10	1'10"	2	FR フォーム		500	0:11:40
						1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		
DW									0:05:00
	Total							4300	1:27:10



【テーマ】
 強化期B
 AT
 速い 比較的持続できる

2015/11/17 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリーの肘上げ			150	0:03:30
S	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左	指先水面 横呼吸	肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	リカバリーの肘上げ			150	0:03:30
S	25 × 6	1	0' 45"	5	FR	顔上げ	リカバリーの肘を高く			150	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
P	100 × 6	2	1' 30"	4	FR	パドル	セットレスト30"			1200	0:18:00
		1	0' 30"								0:00:30
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E					100	0:02:00
1)	S 150 × 1	8	2' 15"	4	FR	頑張ろう				1200	0:18:00
2)	S 50 × 1	8	1' 15"	2	FR	フォーム				400	0:10:00
						1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ				
DW											0:05:00
Total										3950	1:28:00



【テーマ】
強化期B
AT
速い 比較的持続できる

2015/11/17 火曜日

【泳法注意】
リカバリー
【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	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:00
S	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの肘上げ	150	0:04:00
S	25 × 6	1	0' 45"	5	FR	顔上げ リカバリーの肘を高く	150	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
P	100 × 6	2	1' 40"	4	FR	パドル セットレスト30"	1200	0:20:00
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:00:30
1)	S 150 × 1	6	2' 30"	4	FR	頑張ろう	900	0:15:00
2)	S 50 × 1	6	1' 20"	2	FR	フォーム 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	300	0:08:00
DW								0:05:00
Total							3550	1:27:00



【テーマ】
強化期B
AT
速い 比較的持続できる

2015/11/17 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:00
S	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの肘上げ	150	0:04:00
S	25 × 4	1	0' 45"	5	FR	顔上げ リカバリーの肘を高く	100	0:03:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
P	100 × 6	2	1' 45"	4	FR	パドル セットレスト30"	1200	0:21:00
		1	0' 30"					0:00:30
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
1)	S 150 × 1	6	2' 40"	4	FR	頑張ろう	900	0:16:00
2)	S 50 × 1	6	1' 20"	2	FR	フォーム 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	300	0:08:00
DW								0:05:00
Total							3500	1:27:30



【テーマ】
強化期B
AT
速い 比較的持続できる

2015/11/17 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:30	
S	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ	150	0:04:30	
S	25 × 4	1	0' 45"	5	FR	顔上げ リカバリーの肘を高く	100	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
P	100 × 5	2	1' 55"	4	FR	パドル セットレスト30"	1000	0:19:10	
		1	0' 30"					0:00:30	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
1)	S 150 × 1	5	3' 00"	4	FR	頑張ろう	750	0:15:00	
2)	S 50 × 1	5	1' 20"	2	FR	フォーム 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	250	0:06:40	
DW								0:05:00	
Total							3100	1:26:20	

2015/11/17 火曜日

【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
4

【テーマ】
強化期B
AT
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
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:30
S	25 × 6	1	0'45"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの肘上げ	150	0:04:30
S	25 × 4	1	0'50"	5	FR	顔上げ リカバリーの肘を高く	100	0:03:20
K	50 × 2	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
P	100 × 4	2	2'05"	4	FR	パドル セットレスト30"	800	0:16:40
		1	0'30"					0:00:30
S	25 × 4	1	0'45"	1	E		100	0:03:00
1)	S 150 × 1	5	3'20"	4	FR	頑張ろう	750	0:16:40
2)	S 50 × 1	5	1'30"	2	FR	フォーム 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	250	0:07:30
DW								0:05:00
Total							2850	1:27:10