



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2015/11/19 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:00
	K	50 × 4	1	1' 30"	3	FR 1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 3~4→片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かす	200	0:06:00
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR リカバリーストップ 1~2→フィニッシュ 3~4→入水前	200	0:05:00
	S	100 × 10	1	1' 30"	3	FR 1/3呼吸 タイミングを合わせよう	1000	0:15:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	1	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50 × 6	3	0' 45"	3	FR パドル	900	0:13:30
2)	P	50 × 3	3	0' 40"	6	FR パドル H	450	0:06:00
			1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
	S	25 × 6	3	0' 20"	6	FR レスト30" 各セット1・2本→前面壁を見て横呼吸	450	0:06:00
			1	0' 30"				0:01:00
DW								0:05:00
	Total						4000	1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2015/11/19 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	50 × 4	1	1' 30"	3	FR	1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 3~4→片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かす	200	0:06:00
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	リハビリストップ 1~2→フィニッシュ 3~4→入水前	200	0:05:00
	S	100 × 8	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 タイミングを合わせよう	800	0:13:20
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	1	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50 × 6	3	0' 50"	3	FR	パドル	900	0:15:00
2)	P	50 × 3	3	0' 40"	6	FR	パドル H	450	0:06:00
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
	S	25 × 6	3	0' 25"	6	FR	レスト30" 各セット1・2本→前面壁を見て横呼吸	450	0:07:30
			1	0' 30"					0:01:00
DW									0:05:00
Total								3800	1:26:50

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	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
K	50 × 4	1	1' 30"	3	FR	1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 3~4→片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	リカバリーストップ 1~2→フィニッシュ 3~4→入水前	200	0:05:00
S	100 × 6	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 タイミングを合わせよう	600	0:11:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
P	25 × 6	1	0' 35"	1	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P 50 × 6	3	0' 55"	3	FR	パドル	900	0:16:30
2)	P 50 × 2	3	0' 45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
	1 2	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
S	25 × 6	3	0' 25"	6	FR	レスト30" 各セット1・2本→前面壁を見て横呼吸	450	0:07:30
	1 2	2	0' 30"					0:01:00
DW								0:05:00
Total							3450	1:26:00



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2015/11/19 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00	0:06:00	
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
	K	50 × 4	1	1' 30"	3	FR	1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 3~4→片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かす	200	0:06:00		
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	リカバリーストップ 1~2→フィニッシュ 3~4→入水前	200	0:05:00		
	S	100 × 6	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 タイミングを合わせよう	600	0:12:00		
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		様々な位置で プルプイ	150	0:05:00		
	P	25 × 6	1	0' 35"	1	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	50 × 4	3	1' 00"	3	FR	パドル	600	0:12:00		
2)	P	50 × 3	3	0' 50"	6	FR	パドル H	450	0:07:30		
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00		
	S	25 × 6	3	0' 25"	6	FR	レスト30" 各セット1・2本→前面壁を見て横呼吸	450	0:07:30	0:01:00	
			1	0' 30"							
DW										0:05:00	
Total								3300	1:25:30		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2015/11/19 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	200 × 1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
K	50 × 4	1	1'30"	3	FR	1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 3~4→片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かす	200	0:06:00
Drill	50 × 4	1	1'30"	2	FR	リカバリーストップ 1~2→フィニッシュ 3~4→入水前	200	0:06:00
S	100 × 6	1	2'10"	3	FR	1/3呼吸 タイミングを合わせよう	600	0:13:00
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
P	25 × 6	1	0'40"	1	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P 50 × 3	3	1'05"	3	FR	パドル	450	0:09:45
2)	P 50 × 3	3	0'55"	6	FR	パドル H	450	0:08:15
		1 2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
S	25 × 6	2	0'30"	6	FR	レスト30" 各セット1・2本→前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00
		1 1	0'30"					0:00:30
DW								0:05:00
Total							3000	1:25:30



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2015/11/19 木曜日

【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
K	50 × 4	1	1' 45"	3	FR	1~2→右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 3~4→片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かす	200	0:07:00
Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	リカバリストップ 1~2→フィニッシュ 3~4→入水前	200	0:06:00
S	100 × 3	1	2' 20"	3	FR	1/3呼吸 タイミングを合わせよう	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		様々な位置で プルプイ	150	0:05:30
P	25 × 6	1	0' 45"	1	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P 50 × 3	3	1' 15"	3	FR	パドル	450	0:11:15
2)	P 50 × 3	3	1' 00"	6	FR	パドル H	450	0:09:00
		1 2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
S	25 × 6	2	0' 35"	6	FR	レスト30" 各セット1・2本→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
		1 1	0' 30"					0:00:30
DW								0:05:00
Total							2700	1:26:15