



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2015/11/21 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
1)	Drill	25 × 2	2	1'00"	3		スカーリング 背面 足の方向に進む 腹筋を入れる	100	0:04:00
2)	K	25 × 2	2	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	P	25 × 2	2	0'30"	2	FR	プルブイを脛で挟む	100	0:02:00
			1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
1)	S	100 × 6	2	1'25"	3	FR		1200	0:17:00
2)	S	100 × 2	2	1'15"	5	FR		400	0:05:00
			1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
1)	K	50 × 2	3	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	300	0:09:00
2)	P	50 × 3	3	0'40"	5	FR	ハトル 大きく	450	0:06:00
3)	S	100 × 3	3	1'20"	4	FR		900	0:12:00
			1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
DW									0:05:00
Total								4050	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

2015/11/21 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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	150	×	1	1	2' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	150	0:02:30
1)	Drill	25	×	2	2	1' 00"	3		スカーリング 背面 足の方向に進む 腹筋を入れる	100	0:04:00
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	P	25	×	2	2	0' 30"	2	FR	プルプイを脛で挟む	100	0:02:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
1)	S	100	×	6	2	1' 35"	3	FR		1200	0:19:00
2)	S	100	×	3	2	1' 25"	5	FR		600	0:08:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0' 45"	5	FR	ハトル 大きく	300	0:04:30
3)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR		800	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3850	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

2015/11/21 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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	150	×	1	1	3' 00"	2~5 FR	150	0:03:00	
1)	Drill	25	×	2	2	1' 15"	3	100	0:05:00
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	5 FR	100	0:04:00
3)	P	25	×	2	2	0' 30"	2 FR	100	0:02:00
				1	1	0' 30"			0:00:30
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット			
1)	S	100	×	6	2	1' 45"	3 FR	1200	0:21:00
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	5 FR	400	0:06:20
				1	2	0' 30"			0:01:00
						1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット			
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3 FR	200	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5 FR	300	0:05:00
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	4 FR	600	0:10:00
				1	1	0' 30"			0:00:30
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット			
DW									0:05:00
Total							3450	1:25:20	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2015/11/21 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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	150 × 1	1	3'00"	2~5	FR ヒルトアップ	150	0:03:00
1)	Drill	25 × 2	2	1'15"	3	スカーリング 背面 足の方向に進む 腹筋を入れる	100	0:05:00
2)	K	25 × 2	2	1'00"	5	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	P	25 × 2	2	0'30"	2	FR プルプイを脛で挟む	100	0:02:00
			1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
1)	S	100 × 5	2	1'55"	3	FR	1000	0:19:10
2)	S	100 × 2	2	1'45"	5	FR	400	0:07:00
			1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
1)	K	50 × 2	2	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:06:00
2)	P	50 × 3	2	0'50"	5	FR ハトル 大きく	300	0:05:00
3)	S	100 × 3	2	1'50"	4	FR	600	0:11:00
			1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
DW								0:05:00
Total							3250	1:25:10



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2015/11/21 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	150 × 1	1	3'30"	2~5	FR	ビルトアップ	150	0:03:30
1)	Drill	25 × 2	2	1'15"	3		スカーリング 背面 足の方	100	0:05:00
2)	K	25 × 2	2	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	P	25 × 2	2	0'45"	2	FR	プルプイを脛で挟む	100	0:03:00
			1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
1)	S	100 × 4	2	2'05"	3	FR		800	0:16:40
2)	S	100 × 2	2	1'55"	5	FR		400	0:07:40
			1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
1)	K	50 × 2	2	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:06:00
2)	P	50 × 2	2	0'55"	5	FR	ハトル 大きく	200	0:03:40
3)	S	100 × 3	2	2'00"	4	FR		600	0:12:00
			1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
DW									0:05:00
Total								2950	1:25:00

2015/11/21 土曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 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 × 1	1	2'30"	2~5	FR	ビルトアップ	100	0:02:30
1)	Drill 25 × 2	2	1'15"	3		スカーリング 背面 足の方	100	0:05:00
2)	K 25 × 2	2	1'00"	5	FR	に進む 腹筋を入れる	100	0:04:00
3)	P 25 × 2	2	0'45"	2	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:03:00
		1	0'30"			プルプイを脛で挟む		0:00:30
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		
1)	S 100 × 3	2	2'15"	3	FR		600	0:13:30
2)	S 100 × 2	2	2'05"	5	FR		400	0:08:20
		1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
1)	K 50 × 2	2	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:07:00
2)	P 50 × 2	2	1'00"	5	FR	ハトル 大きく	200	0:04:00
3)	S 100 × 3	2	2'10"	4	FR		600	0:13:00
		1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
DW								0:05:00
Total							2700	1:24:50