



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2015/11/28 土曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
9

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
1)	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
2)	S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR		300	0:05:30
			1 2	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:00
	Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100	0:02:30
1)	P	50 × 4	2	0' 50"	2	FR	ハドル	400	0:06:40
2)	P	50 × 4	2	0' 45"	3	FR	ハドル	400	0:06:00
3)	P	50 × 4	2	0' 40"	4	FR	ハドル	400	0:05:20
			1 5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット		0:02:30
	S	150 × 8	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:17:20
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
1)	PD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	100	0:04:00
2)	KD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	板ヘッドダウン	100	0:04:00
3)	D	25 × 4	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	200	0:08:00
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		
DW									
								3600	1:25:20
Total								3600	1:25:20



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2015/11/28 土曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
9

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2 FR	300		0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3 FR	300		0:05:00
				1	2	0' 30"	1)→2)レスト30"			0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:00
1)	P	50	×	3	2	0' 50"	2 FR ハドル	300		0:05:00
2)	P	50	×	3	2	0' 45"	3 FR ハドル	300		0:04:30
3)	P	50	×	3	2	0' 40"	4 FR ハドル	300		0:04:00
				1	5	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:02:30
	S	150	×	8	1	2' 30"	3 FR 丁寧泳ごう 3)→1)レスト30" 2セット	1200		0:20:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3 FR 板ヘットダウン	100		0:03:00
1)	PD	25	×	2	2	1' 00"	9 FR 1/3呼吸	100		0:04:00
2)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9 FR 板ヘットダウン	100		0:04:00
3)	D	25	×	4	2	1' 00"	9 FR 1/3呼吸	200		0:08:00
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								3350		1:25:30



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2015/11/28 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

9

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	0' 55"	2	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	2	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:30
	S	150	×	6	1	2' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう 3)→1)レスト30" 2セット	900	0:17:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
1)	PD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	100	0:04:00
2)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板ヘッドダウン	100	0:04:00
3)	D	25	×	4	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	200	0:08:00
									1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		
DW											0:05:00
Total										3050	1:25:30



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2015/11/28 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
9

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00	
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00		
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30		
			1	2	0' 30"	1)→2)レスト30"		0:01:00		
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100	0:03:00		
1)	P	50 × 3	2	0' 55"	2	FR パドル	300	0:05:30		
2)	P	50 × 3	2	0' 50"	3	FR パドル	300	0:05:00		
3)	P	50 × 3	2	0' 45"	4	FR パドル	300	0:04:30		
			1	5	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:02:30	3)→1)レスト30"	2セット
	S	150 × 6	1	3' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	900	0:18:00		
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 板ハットダウン	100	0:03:00		
1)	PD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR 1/3呼吸	100	0:04:00		
2)	KD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR 板ハットダウン	100	0:04:00		
3)	D	25 × 4	2	1' 00"	9	FR 1/3呼吸	200	0:08:00		
						1)→2)→3)レストナシ			3)→1)レストナシ	
DW									0:05:00	
Total							3000	1:25:00		



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2015/11/28 土曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
9

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300		0:06:30
2)	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR		300		0:06:00
			1	2	0' 30"		1)→2)レスト30"			0:01:00
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100		0:03:00
1)	P	50 × 3	2	1' 00"	2	FR	パドル	300		0:06:00
2)	P	50 × 3	2	0' 55"	3	FR	パドル	300		0:05:30
3)	P	50 × 3	2	0' 50"	4	FR	パドル	300		0:05:00
			1	5	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		3)→1)レスト30"	2セット
	S	150 × 5	1	3' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	750		0:15:50
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	100		0:03:00
1)	PD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	100		0:04:00
2)	KD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	板ヘッドダウン	100		0:04:00
3)	D	25 × 4	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	200		0:08:00
							1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レストナシ	
DW										0:05:00
Total								2850		1:25:20



【テーマ】
強化期B
スプリント
最高スピード

2015/11/28 土曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
9

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100	0:03:00
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	ハドル	300	0:07:00
2)	P	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	ハドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	3	2	1' 00"	4	FR	ハドル	300	0:06:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:30
	S	150	×	4	1	3' 30"	3	FR	3)→1)レスト30" 2セット 丁寧に泳ごう	600	0:14:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:30
1)	PD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	100	0:04:00
2)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板ヘッドダウン	100	0:04:00
3)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	1/3呼吸	100	0:04:00
									1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		
DW											0:05:00
Total										2600	1:25:00