

2016/1/14 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】  
5

【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる



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	25 × 6	1	0' 30"	2	BA		150	0:03:00
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES		300	0:05:00
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR		150	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:04:30
P	50 × 12	1	0' 50"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングトックパドル 正確なストローク	150	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
1)	S 200 × 5	1	3' 00"	3	FR		1000	0:15:00
2)	S 50 × 3	1	0' 40"	5	FR H		150	0:02:00
3)	S 100 × 6	1	1' 30"	3	FR		600	0:09:00
4)	S 50 × 3	1	0' 40"	5	FR H		150	0:02:00
5)	S 200 × 1	1	4' 00"	2	FR		200	0:04:00
		1 2	0' 30"			1)→2)・3)→4)レストナシ 2)→3)・4)→5)レスト30"		0:01:00
DW								0:05:00
Total							4050	1:27:00



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/1/14 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】  
5

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	25	×	6	1	0'30"	2	BA		150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES		300	0:05:30
	S	25	×	6	1	0'30"	2	BR		150	0:03:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング 様々な位置で	プルプイ		150	0:04:30
P	50	×	10	1	0'55"	2・6	FR	パドル 1E1H		500	0:09:10
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	正確なストローク		150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
1)	S	200	×	4	1	3'15"	3	FR		800	0:13:00
2)	S	50	×	3	1	0'45"	5	FR	H	150	0:02:15
3)	S	100	×	6	1	1'35"	3	FR		600	0:09:30
4)	S	50	×	3	1	0'45"	5	FR	H	150	0:02:15
5)	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR		200	0:04:00
				1	2	0'30"			1)→2)・3)→4)レストナシ 2)→3)・4)→5)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3750	1:25:40



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/1/14 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】  
5

C											
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	25	×	6	1	0'35"	2	BA		150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES		300	0:05:30
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BR		150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
	P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2		ロングドックパドル 正確なストローク	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
1)	S	200	×	4	1	3'30"	3	FR		800	0:14:00
2)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR	H	150	0:02:30
3)	S	100	×	4	1	1'45"	3	FR		400	0:07:00
4)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR	H	150	0:02:30
5)	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR		200	0:04:00
				1	2	0'30"			1)→2)・3)→4)レストナシ 2)→3)・4)→5)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:27:30

【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる



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	25 × 6	1	0' 35"	2	BA		150	0:03:30
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES		300	0:06:00
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR		150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
P	50 × 10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングトックパドル 正確なストローク	150	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
1)	S 200 × 3	1	3' 50"	3	FR		600	0:11:30
2)	S 50 × 3	1	0' 55"	5	FR	H	150	0:02:45
3)	S 100 × 4	1	1' 55"	3	FR		400	0:07:40
4)	S 50 × 3	1	0' 55"	5	FR	H	150	0:02:45
5)	S 200 × 1	1	4' 00"	2	FR		200	0:04:00
		1 2	0' 30"			1)→2)・3)→4)レストナシ 2)→3)・4)→5)レスト30"		0:01:00
DW								0:05:00
Total							3350	1:27:10



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/1/14 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】  
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	25 × 6	1	0' 40"	2	BA		150	0:04:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES		300	0:06:30
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR		150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
P	50 × 10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50
Drill	25 × 4	1	0' 45"	2		ロングドックパドル 正確なストローク	100	0:03:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
1)	S 200 × 3	1	4' 10"	3	FR		600	0:12:30
2)	S 50 × 3	1	1' 00"	5	FR H		150	0:03:00
3)	S 100 × 3	1	2' 05"	3	FR		300	0:06:15
4)	S 50 × 3	1	1' 00"	5	FR H		150	0:03:00
5)	S 100 × 1	1	2' 15"	2	FR		100	0:02:15
		1 2	0' 30"			1)→2)・3)→4)レストナシ 2)→3)・4)→5)レスト30"		0:01:00
DW								0:05:00
Total							3100	1:27:20

【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

【テーマ】  
準備期A  
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	25 × 6	1	0' 45"	2	BA		150	0:04:30
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
S	25 × 6	1	0' 45"	2	BR		150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"	2		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:30
P	50 × 8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:10:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"	2		ロングドックパドル 正確なストローク	100	0:03:00
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:30
1)	S 200 × 2	1	4' 30"	3	FR		400	0:09:00
2)	S 50 × 3	1	1' 10"	5	FR	H	150	0:03:30
3)	S 100 × 3	1	2' 15"	3	FR		300	0:06:45
4)	S 50 × 3	1	1' 10"	5	FR	H	150	0:03:30
5)	S 100 × 1	1	2' 15"	2	FR		100	0:02:15
		1 2	0' 30"			1)→2)・3)→4)レストナシ 2)→3)・4)→5)レスト30"		0:01:00
DW								0:05:00
Total							2750	1:26:30