



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/1/19 火曜日

【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
5

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00
1)	S	50 × 6	1	0' 50"	2	FR	300	0:05:00
2)	S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	300	0:04:30
3)	S	50 × 6	1	0' 40"	4	FR 1)→2)→3)レスト30"	300	0:04:00
			1	0' 30"				0:01:00
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3	トックパドル	150	0:04:30
	P	100 × 10	1	1' 25"	3	FR パドル ストローク数を一定に	1000	0:14:10
Drill		50 × 4	1	1' 15"	2	FR 片手前右/左BY25 長いストローク	200	0:05:00
	P	50 × 6	1	0' 45"	5	FR パドル H	300	0:04:30
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00
	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
Drill		50 × 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ リハビリの肘上げ	150	0:03:30
	S	200 × 4	1	3' 00"	3	FR リハビリの肘上げ 蛇行しないように!	800	0:12:00
DW								0:05:00
Total							4050	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

2016/1/19 火曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
5

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00	
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		
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	4	FR 1)→2)→3)レスト30"	300	0:04:30		
				1	2	0' 30"			0:01:00		
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30			
	P	100	× 8	1	1' 35"	3	FR パドル ストローク数を一定に	800	0:12:40		
Drill	50	× 4	1	1' 15"	2	FR 片手前右/左BY25 長いストローク	200	0:05:00			
	P	50	× 4	1	0' 45"	5	FR パドル H	200	0:03:00		
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
	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		
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ リハビリの肘上げ	150	0:03:30			
	S	200	× 4	1	3' 15"	3	FR リハビリの肘上げ 蛇行しないように!	800	0:13:00		
DW										0:05:00	
Total								3750	1:25:10		

C

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
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
3)	S 50 × 6	1	0' 50"	4	FR	1)→2)→3)レスト30"	300	0:05:00
		1	0' 30"					0:01:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		ドックパドル	150	0:05:00
P	100 × 8	1	1' 45"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	800	0:14:00
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左BY25 長いストローク	200	0:05:00
P	50 × 4	1	0' 45"	5	FR	パドル H	200	0:03:00
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00
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
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ	200	0:05:00
S	200 × 2	1	3' 30"	3	FR	リカバリーの肘上げ 蛇行しないように!	400	0:07:00
DW								0:05:00
Total							3400	1:25:00

【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	25 × 12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:07:00
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
3)	S 50 × 6	1	0' 50"	4	FR	1)→2)→3)レスト30"	300	0:05:00
		1	2 0' 30"					0:01:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		ドックパドル	150	0:05:00
P	100 × 7	1	1' 55"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	700	0:13:25
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左BY25 長いストローク	200	0:05:00
P	50 × 4	1	0' 50"	5	FR	パドル H	200	0:03:20
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00
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
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの肘上げ	200	0:05:00
S	200 × 2	1	3' 45"	3	FR	リカバリーの肘上げ 蛇行しないように!	400	0:07:30
DW								0:05:00
Total							3300	1:25:15

E

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:08:00
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
3)	S	50 × 6	1	0' 55"	4	FR 1)→2)→3)レスト30"	300	0:05:30
			1	0' 30"				0:01:00
Drill		25 × 4	1	0' 50"	3	ドックパドル	100	0:03:20
	P	100 × 6	1	2' 05"	3	FR パドル ストローク数を一定に	600	0:12:30
Drill		50 × 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左BY25 長いストローク	150	0:04:30
	P	50 × 4	1	0' 55"	5	FR パドル H	200	0:03:40
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E	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
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	200 × 2	1	4' 15"	3	FR リカバリーの肘上げ 蛇行しないように!	400	0:08:30
DW								0:05:00
Total							3050	1:26:00

【泳法注意】
リカバリー
【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	25 × 12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
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
3)	S 50 × 6	1	1' 05"	4	FR	1)→2)→3)レスト30"	300	0:06:30
		1 2	0' 30"					0:01:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		ドックパドル	150	0:05:30
P	100 × 6	1	2' 15"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:13:30
Drill	50 × 2	1	1' 45"	2	FR	片手前右/左BY25 長いストローク	100	0:03:30
P	50 × 4	1	1' 00"	5	FR	パドル H	200	0:04:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00
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
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ	100	0:03:00
S	200 × 1	1	4' 30"	3	FR	リカバリーの肘上げ 蛇行しないように!	200	0:04:30
DW								0:05:00
Total							2750	1:26:30