

2016/1/23 土曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
6

【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									
S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し	300	0:10:00 0:06:00	
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:03:00	
S	100 × 8	1	1' 30"	3	FR	リカバリーを意識して	800	0:12:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50 × 3	2	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
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	1/3呼吸	300	0:04:30
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		0:01:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	100	0:04:00	
1)	S	100 × 3	2	1' 35"	2	FR		600	0:09:30
2)	S	100 × 3	2	1' 25"	3	FR		600	0:08:30
3)	S	50 × 3	2	0' 40"	5	FR		300	0:04:00
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
DW									
Total							4050	0:05:00 1:24:00	



【テーマ】  
 準備期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/1/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 6

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
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:03:00
	S	100 × 6	1	1' 40"	3	FR リカバリーを意識して	600	0:10:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50 × 3	2	0' 40"	6	FR ハドル H	300	0:04:00
2)	P	50 × 3	2	0' 50"	3	FR ハドル	300	0:05:00
3)	P	50 × 3	2	0' 45"	4	FR 1/3呼吸	300	0:04:30
			1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		0:01:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30
	KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR キャッチアップ°10ストローク	100	0:04:00
1)	S	100 × 3	2	1' 45"	2	FR	600	0:10:30
2)	S	100 × 3	2	1' 35"	3	FR	600	0:09:30
3)	S	50 × 3	2	0' 40"	5	FR	300	0:04:00
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		
DW								0:05:00
Total							3850	1:24:30

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	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ リハビリの肘上げ 指先水面	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR リハビリを意識して	600	0:10:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	2	0' 45"	6	FR ハドル H	300	0:04:30
2)	P	50	×	3	2	0' 55"	3	FR ハドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	3	2	0' 50"	4	FR 1/3呼吸	300	0:05:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		0:01:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30	
KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR キャッチアップ10ストローク	100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	2	FR	600	0:11:30
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	3	FR	400	0:07:00
3)	S	50	×	2	2	0' 45"	5	FR	200	0:03:00
								1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:30

2016/1/23 土曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
6

【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	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:03:30	
S	100 × 6	1	1' 55"	3	FR	リカバリーを意識して	600	0:11:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50 × 3	2	0' 50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
2)	P	50 × 3	2	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	50 × 3	2	0' 55"	4	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1' 2セット	0:01:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン	150	0:04:30	
KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ°10ストローク	100	0:04:00	
1)	S	100 × 2	2	2' 00"	2	FR		400	0:08:00
2)	S	100 × 2	2	1' 50"	3	FR		400	0:07:20
3)	S	50 × 2	2	0' 50"	5	FR		200	0:03:20
						1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		
DW								0:05:00	
Total							3350	1:25:10	



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/1/23 土曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
6

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
Drill	S	50 × 3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:00
	S	100 × 5	1	2' 05"	3	FR リカバリーを意識して	500	0:10:25
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50 × 3	2	0' 55"	6	FR ハットル H	300	0:05:30
2)	P	50 × 3	2	1' 05"	3	FR ハットル	300	0:06:30
3)	P	50 × 2	2	1' 00"	4	FR 1/3呼吸	200	0:04:00
		1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		0:01:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン	100	0:03:00
	KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR キャッチアップ°10ストローク	100	0:04:00
1)	S	100 × 2	2	2' 10"	2	FR	400	0:08:40
2)	S	100 × 2	2	2' 00"	3	FR	400	0:08:00
3)	S	50 × 2	2	0' 55"	5	FR	200	0:03:40
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		
DW								0:05:00
Total							3100	1:25:45

【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
6

【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								
S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:09:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 指先水面	150	0:04:30
S	100	× 4	1	2' 15"	3	FR リカバリーを意識して	400	0:09:00
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	50	× 3	2	1' 00"	6 FR パドル H	300	0:06:00
2)	P	50	× 2	2	1' 15"	3 FR パドル	200	0:05:00
3)	P	50	× 2	2	1' 10"	4 FR 1/3呼吸	200	0:04:40
			1	1	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		0:01:00
K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン	100	0:03:00
KD	25	× 4	1	1' 00"	9	FR キャッチアップ°10ストローク	100	0:04:00
1)	S	100	× 2	2	2' 20"	2 FR	400	0:09:20
2)	S	100	× 2	2	2' 10"	3 FR	400	0:08:40
3)	S	50	× 1	2	1' 00"	5 FR	100	0:02:00
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		
DW								
Total								
							2800	1:25:40