



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/2 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

A									
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 0:05:30
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かす	150	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:00
1)	S	200 × 1	3	3' 15"	2	FR		600	0:09:45
2)	S	200 × 1	3	3' 00"	3	FR		600	0:09:00
3)	S	200 × 1	3	2' 45"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット	600	0:08:15
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
1)	P	50 × 1	6	0' 50"	2	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50 × 1	6	0' 40"	5	FR	パドル H	300	0:04:00
	Drill		1	3	1' 00"	5	1)→2)→レストナシ		
	Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00
			1	3	1' 00"	5	立体30" フッシュ 膝を水面上に レスト30"		0:03:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
1)	S	50 × 1	5	0' 50"	2	FR	1/3呼吸	250	0:04:10
2)	S	50 × 1	5	0' 45"	3	FR	1/3呼吸	250	0:03:45
3)	S	50 × 1	5	0' 40"	4	FR	1/3呼吸	250	0:03:20
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 5セット		
DW									0:05:00
Total								4000	1:25:45



【テーマ】
基礎期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/2/2 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	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かす	150	0:03:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:00	
1)	S	200	×	1	2	3' 30"	2	FR		400	0:07:00	
2)	S	200	×	1	2	3' 15"	3	FR		400	0:06:30	
3)	S	200	×	1	2	3' 00"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	400	0:06:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	8	0' 55"	2	FR	パドル	400	0:07:20	
2)	P	50	×	1	8	0' 40"	5	FR	パドル H	400	0:05:20	
	Drill			1	3	1' 00"	5		1)→2)→レストナシ			
	Drill			1	3	1' 00"	5		立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00	
				1	3	1' 00"	5		立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"		0:03:00	
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
1)	S	50	×	1	6	0' 55"	2	FR	1/3呼吸	300	0:05:30	
2)	S	50	×	1	6	0' 50"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:00	
3)	S	50	×	1	6	0' 45"	4	FR	1/3呼吸	300	0:04:30	
									1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 6セット			
DW											0:05:00	
Total											3750	1:25:40

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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かす	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:30
1)	S	200	×	1	2	3'45"	2	FR		400	0:07:30
2)	S	200	×	1	2	3'30"	3	FR		400	0:07:00
3)	S	200	×	1	2	3'15"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	400	0:06:30
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ハットダウン	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	8	1'00"	2	FR	ハドル	400	0:08:00
2)	P	50	×	1	8	0'45"	5	FR	ハドル H	400	0:06:00
	Drill			1	3	1'00"	5		1)→2)→レストナシ		
	Drill			1	3	1'00"	5		立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00
									立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"		0:03:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00
1)	S	50	×	1	4	1'00"	2	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
2)	S	50	×	1	4	0'55"	3	FR	1/3呼吸	200	0:03:40
3)	S	50	×	1	4	0'50"	4	FR	1/3呼吸	200	0:03:20
									1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット		
DW											0:05:00
Total										3450	1:26:00

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
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かす	150		0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 正確なストローク	150		0:04:00
1)	S 200 × 1	2	4' 00"	2	FR		400		0:08:00
2)	S 200 × 1	2	3' 45"	3	FR		400		0:07:30
3)	S 200 × 1	2	3' 30"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	400		0:07:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘット*ダウン	150		0:04:30
1)	P 50 × 1	6	1' 00"	2	FR	ハドル	300		0:06:00
2)	P 50 × 1	6	0' 50"	5	FR	ハドル H	300		0:05:00
Drill		1	3 1' 00"	5		1)→2)→レストナシ			0:03:00
Drill		1	3 1' 00"	5		立体30" スカーリング° レスト30"			0:03:00
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"	100		0:02:00
1)	S 50 × 1	4	1' 05"	2	FR	1/3呼吸	200		0:04:20
2)	S 50 × 1	4	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	200		0:04:00
3)	S 50 × 1	4	0' 55"	4	FR	1/3呼吸	200		0:03:40
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット			
DW									0:05:00
Total							3250		1:26:30



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/2 火曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かす	150		0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150		0:04:00
1)	S 200 × 1	2	4' 15"	2	FR		400		0:08:30
2)	S 200 × 1	2	3' 00"	3	FR		400		0:06:00
3)	S 200 × 1	2	3' 45"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	400		0:07:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン	150		0:04:30
1)	P 50 × 1	6	1' 05"	2	FR	パドル	300		0:06:30
2)	P 50 × 1	6	0' 55"	5	FR	パドル H	300		0:05:30
Drill		1	3	1' 00"	5	1)→2)→レストナシ			0:03:00
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング レスト30"			0:03:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100		0:03:00
1)	S 50 × 1	3	1' 10"	2	FR	1/3呼吸	150		0:03:30
2)	S 50 × 1	3	1' 05"	3	FR	1/3呼吸	150		0:03:15
3)	S 50 × 1	3	1' 00"	4	FR	1/3呼吸	150		0:03:00
						1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット			
DW									0:05:00
Total							3100		1:26:45



【テーマ】
 基礎期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/2 火曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かす	150 0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 正確なストローク	150 0:04:30
1)	S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200 0:04:30
2)	S	200	×	1	1	4' 20"	3	FR	200 0:04:20
3)	S	200	×	1	1	4' 10"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ 1セット 200 0:04:10
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘット・ダウン	150 0:04:30
1)	P	50	×	1	6	1' 15"	2	FR	ハドル 300 0:07:30
2)	P	50	×	1	6	1' 00"	5	FR	ハドル H 300 0:06:00
									1)→2)→レストナシ
Drill				1	3	1' 00"	5		立体30" スカーリング レスト30" 0:03:00
Drill				1	3	1' 00"	5		立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30" 0:03:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E	100 0:03:00	
1)	S	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	1/3呼吸 200 0:05:00
2)	S	50	×	1	4	1' 10"	3	FR	1/3呼吸 200 0:04:40
3)	S	50	×	1	4	1' 05"	4	FR	1/3呼吸 200 0:04:20
									1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット
DW									0:05:00
Total								2650	1:25:30