



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/2/9 火曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

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	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00	
KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ6ストローク	100	0:04:00	
1)	S 50 × 2	3	0' 50"	2	FR		300	0:05:00	
2)	S 50 × 2	3	0' 40"	5	FR	6ビート キックをしっかりと打とう	300	0:04:00	
		1	2' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00	
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	
P	50 × 8	1	1' 15"	5	FR	ハドル H フィニッシュを強く	400	0:10:00	
1)	S 100 × 1	7	2' 00"	2	FR	E	700	0:14:00	
2)	S 150 × 1	7	2' 00"	5	FR	H	1050	0:14:00	
		1	2' 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 7セット		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3600	1:26:30	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/2/9 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

B											
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
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸	肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	100	0:03:00
	KD	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ6ストローク		100	0:04:00
1)	S	50	× 2	3	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
2)	S	50	× 2	3	0' 40"	5	FR	6ビート キックをしっかり打とう		300	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	3セット		0:00:00
	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" フッシュ	膝を水面上に レスト30"		0:03:00
	P	50	× 8	1	1' 15"	5	FR	パドル H	フィニッシュを強く	400	0:10:00
1)	S	100	× 1	6	2' 10"	2	FR	E		600	0:13:00
2)	S	150	× 1	6	2' 10"	5	FR	H		900	0:13:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	6セット		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:00

C										
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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00	
KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR キャッチアップ6ストローク	100	0:04:00	
1)	S	50	×	3	3	1'00"	2	FR	450	0:09:00
2)	S	50	×	1	3	0'45"	5	FR 6ビート キックをしっかり打とう	150	0:02:15
				1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00
Drill				1	3	1'00"	5	立体30" スカールング 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
P	50	×	8	1	1'15"	5	FR パドル H フィニッシュを強く	400	0:10:00	
1)	S	100	×	1	5	2'20"	2	FR E	500	0:11:40
2)	S	150	×	1	5	2'20"	5	FR H	750	0:11:40
				1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:05



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/2/9 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

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 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
S	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100		0:03:00
KD	25 × 4	1	1'00"	9	FR	キャッチアップ6ストローク	100		0:04:00
1)	S 50 × 3	3	1'00"	2	FR		450		0:09:00
2)	S 50 × 1	3	0'50"	5	FR	6ビート キックをしっかり打とう	150		0:02:30
		1	2'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット			0:00:00
Drill		1	3'00"	5		立体30" スカーリング レスト30"			0:03:00
Drill		1	3'00"	5		立体30" プッシュ 膝を水面上に レスト30"			0:03:00
P	50 × 6	1	1'15"	5	FR	パドル H フィニッシュを強く	300		0:07:30
1)	S 100 × 1	5	2'30"	2	FR	E	500		0:12:30
2)	S 150 × 1	5	2'30"	5	FR	H	750		0:12:30
		1	2'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット			0:00:00
DW									0:05:00
Total							3000		1:25:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/2/9 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00	
KD	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ6ストローク	100	0:04:00	
1)	S	50 × 3	3	1' 10"	2	FR		450	0:10:30
2)	S	50 × 1	3	0' 55"	5	FR	6ビート キックをしっかり打とう	150	0:02:45
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00
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" フッシュ 膝を水面上に レスト30"		0:03:00
P	50 × 6	1	1' 15"	5	FR	パドル H ファイニッシュを強く	300	0:07:30	
1)	S	100 × 1	4	2' 45"	2	FR	E	400	0:11:00
2)	S	150 × 1	4	2' 45"	5	FR	H	600	0:11:00
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット		0:00:00
DW									0:05:00
Total								2750	1:25:45



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/2/9 火曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4 FR ヒルトアップ	200	0:05:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	3 FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:30	
KD	25	×	4	1	1' 00"	9 FR キャッチアップ6ストローク	100	0:04:00	
1)	S	50	×	3	3	1' 15"	2 FR	450	0:11:15
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	5 FR 6ビート キックをしっかり打とう	150	0:03:00
				1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00
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
P	50	×	6	1	1' 30"	5 FR ハドル H フィニッシュを強く	300	0:09:00	
1)	S	100	×	1	3	3' 00"	2 FR E	300	0:09:00
2)	S	150	×	1	3	3' 00"	5 FR H	450	0:09:00
				1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00
DW								0:05:00	
Total							2500	1:26:45	