



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/2/14 日曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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 肩甲骨を動かそう 腕の伸ばして大きいリカバリー	150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	50 × 4	1	1' 00"	2・6	FR	パドル E/H by25	200	0:04:00	
P	50 × 6	2	0' 40"	5	FR	パドル レスト30"	600	0:08:00	
		1	0' 30"					0:00:30	
Drill		1	1' 00"			立体30" スカーリング		0:03:00	
Drill		1	1' 00"			立体30" プッシュ		0:03:00	
	S	200 × 1	1	3' 30"	3	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:03:30
	K	100 × 3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 股関節の動き	300	0:07:30
1)	S	100 × 1	10	1' 15"	5	FR	H	1000	0:12:30
2)	S	50 × 1	10	1' 15"	2	FR	E	500	0:12:30
		1	9	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 8セット		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3700	1:27:30



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/2/14 日曜日

【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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう 腕の伸ばして大きいリカバリー	150	0:03:00	
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
	P	50	× 4	1	1' 00"	2・6	FR	パドル E/H by25	200	0:04:00	
	P	50	× 4	3	0' 40"	5	FR	パドル レスト30"	600	0:08:00	
	Drill			1	2	0' 30"				0:01:00	
	Drill			1	3	1' 00"		立体30" スカールینگ レスト30"		0:03:00	
	Drill			1	3	1' 00"		立体30" フッシュ レスト30"		0:03:00	
	S	200	× 1	1	3' 30"	3	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:03:30	
	K	100	× 3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 股関節の動き	300	0:07:30	
1)	S	100	× 1	8	1' 25"	5	FR	H	800	0:11:20	
2)	S	50	× 1	8	1' 25"	2	FR	E	400	0:11:20	
				1	7	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 8セット		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total								3400	1:25:40		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/2/14 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

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
								腕の伸ばして大きいリカバリー				
S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
P	50	×	4	1	1' 00"	2-6	FR	パドル	E/H by25		200	0:04:00
P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	パドル	レスト30"		600	0:09:00
				1	2	0' 30"						0:01:00
Drill				1	3	1' 00"		立体30"	スカーリング	レスト30"		0:03:00
Drill				1	3	1' 00"		立体30"	ブッシュ	レスト30"		0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	ゆっくり泳ごう			200	0:04:00
K	100	×	3	1	2' 40"	4	FR	板ヘッドダウン	股関節の動き		300	0:08:00
1)	S	100	×	1	7	1' 35"	5	FR	H		700	0:11:05
2)	S	50	×	1	7	1' 25"	2	FR	E		350	0:09:55
				1	6	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											3250	1:27:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/2/14 日曜日

【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 腕の伸ばして大きいリカハリー	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
P	50 × 4	1	1' 00"	2・6	FR	パドル E/H by25	200	0:04:00		
P	50 × 3	4	0' 50"	5	FR	パドル レスト30"	600	0:10:00		
		1	3 0' 30"					0:01:30		
Drill		1	3 1' 00"			立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00		
Drill		1	3 1' 00"			立体30" プッシュ レスト30"		0:03:00		
S	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:04:00		
K	100 × 3	1	2' 40"	4	FR	板ヘッドダウン 股関節の動き	300	0:08:00		
1)	S	100 × 1	6 1' 45"	5	FR	H	600	0:10:30		
2)	S	50 × 1	6 1' 25"	2	FR	E	300	0:08:30		
		1	5 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							3100	1:27:30		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/2/14 日曜日
 【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										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	肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
								腕の伸ばして大きいリカバリー		
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:00
P	50 × 6	1	1' 05"	2・6	FR	パドル	E/H by25		300	0:06:30
P	50 × 3	3	0' 55"	5	FR	パドル	レスト30"		450	0:08:15
		1	3							0:01:30
Drill		1	3			立体30"	スカーリング	レスト30"		0:03:00
Drill		1	3			立体30"	プッシュ	レスト30"		0:03:00
S	200 × 1	1	4' 30"	3	FR	ゆっくり泳ごう			200	0:04:30
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン	股関節の動き		200	0:06:00
1)	S	100 × 1	5	1' 55"	5	FR	H		500	0:09:35
2)	S	50 × 1	5	1' 30"	2	FR	E		250	0:07:30
			1	4			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									2800	1:26:50



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/2/14 日曜日

【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 腕の伸ばして大きいリカバリー	150	0:04:30	
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00	
P	50 × 5	1	1' 15"	2・6	FR	パドル E/H by25	250	0:06:15	
P	50 × 3	3	1' 00"	5	FR	パドル レスト30"	450	0:09:00	
		1	0' 30"					0:01:30	
Drill		1	1' 00"			立体30" スカーリング		0:03:00	
Drill		1	1' 00"			立体30" プッシュ		0:03:00	
S	200 × 1	1	5' 00"	3	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:05:00	
			3' 15"						
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン 股関節の動き	200	0:06:00	
1)	S 100 × 1	4	2' 00"	5	FR	H	400	0:08:00	
2)	S 50 × 1	4	1' 30"	2	FR	E	200	0:06:00	
		1	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							2600	1:26:45	