



【テーマ】
強化期A
スプリント
最高スピード

2016/2/21 日曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
9

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
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 斜め横 肘は常に水面上 リハビリは柔らかく	150	0:04:30
1)	P	50 × 3	2	1' 00"	2	FR	パドル	300	0:06:00
2)	PD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	パドル ピッチを上げよう	100	0:04:00
		1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:00
1)	K	50 × 2	2	1' 15"	2	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00
2)	KD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ 10ストローク	100	0:04:00
		1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:00
	S	100 × 18	1	1' 25"	3	FR	一定ペース	1800	0:25:30
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	S	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸ダッシュ	150	0:06:00
DW									0:05:00
	Total							3550	1:25:30



【テーマ】
強化期A
スプリント
最高スピード

2016/2/21 日曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
9

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	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			
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30			
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 斜め横 肘は常に水面上 リハビリは柔らかく	150	0:04:30			
1)	P	50 × 3	2	1' 00"	2	FR	パドル	300	0:06:00		
2)	PD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	パドル ピッチを上げよう	100	0:04:00		
		1 × 2	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:00		
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	2	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00		
2)	KD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ 10ストローク	100	0:04:00		
		1 × 2	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:00		
S	100 × 15	1	1' 35"	3	FR	一定ペース	1500	0:23:45			
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00			
S	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸ダッシュ	150	0:06:00			
DW									0:05:00		
Total								3250	1:25:15		

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 肩甲骨を動かす	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手前右/左by25 斜め横 肘は常に水面上 リハビリは柔らかく	150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	2	1'00"	2	FR パドル	400	0:08:00
2)	PD	25	×	2	2	1'00"	9	FR パドル ピッチを上げよう	100	0:04:00
				1	2	0'30"		1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	2	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
2)	KD	25	×	2	2	1'00"	9	FR キャッチアップ 10ストローク	100	0:04:00
				1	2	0'30"		1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:00
S	100	×	12	1	1'45"	3	FR 一定ペース	1200	0:21:00	
S	25	×	4	1	0'30"	1	E	100	0:02:00	
S	25	×	6	1	1'00"	9	FR 奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸ダッシュ	150	0:06:00	
DW										0:05:00
Total								3050	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
スプリント
最高スピード

2016/2/21 日曜日

【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
9

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		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 斜め横 肘は常に水面上 リカバリーは柔らかく	150	0:04:30		
1)	P	50 × 4	2	1' 00"	2	FR	パドル	400	0:08:00	
2)	PD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	パドル ピッチを上げよう	100	0:04:00	
		1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ			0:01:00
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	2	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00	
2)	KD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ 10ストローク	100	0:04:00	
		1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ			0:01:00
S	100 × 12	1	1' 55"	3	FR	一定ペース	1200	0:23:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00		
S	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸ダッシュ	100	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3000	1:26:00		



【テーマ】
強化期A
スプリント
最高スピード

2016/2/21 日曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
9

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	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 斜め横 肘は常に水面上 リハビリは柔らかく	150	0:04:30	
1)	P	50 × 3	2	1' 10"	2	FR	パドル	300	0:07:00
2)	PD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	パドル ピッチを上げよう	100	0:04:00
		1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:00
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	2	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
2)	KD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ 10ストローク	100	0:04:00
		1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:00
S	100 × 10	1	2' 05"	3	FR	一定ペース	1000	0:20:50	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
S	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸ダッシュ	100	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							2700	1:25:20	



【テーマ】
強化期A
スプリント
最高スピード

2016/2/21 日曜日

【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
9

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	
S	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
Drill	50 × 2	1	1' 45"	2	FR	片手前右/左by25 斜め横 肘は常に水面上 リハビリは柔らかく	100	0:03:30	
1)	P	50 × 3	2	1' 20"	2	FR	パドル	300	0:08:00
2)	PD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	パドル ピッチを上げよう	100	0:04:00
		1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:00
1)	K	50 × 2	2	1' 45"	2	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:07:00
2)	KD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ 10ストローク	100	0:04:00
		1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:00
S	100 × 8	1	2' 15"	3	FR	一定ペース	800	0:18:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
S	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸ダッシュ	100	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							2450	1:25:30	