



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/23 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

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	
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR	150	0:03:00	
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		150	0:05:00	スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置
	P	50 × 2	1	1' 15"	6	BR	100	0:02:30	パドル プルプイ 上下動ナシ
	P	50 × 10	1	1' 00"	6	FR	500	0:10:00	パドル H
	P	200 × 2	1	3' 15"	3	FR	400	0:06:30	1/3呼吸
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	リカバリーをゆっくり 水中のストロークは常にスカーリング
1)	D	25 × 2	3	0' 45"	9	FR	150	0:04:30	前面壁を見て横呼吸
2)	S	50 × 6	3	0' 45"	6	FR	900	0:13:30	H
3)	S	200 × 1	3	3' 00"	3	FR	600	0:09:00	
			1	2	1' 00"			0:02:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
DW								0:05:00	
Total							3550	1:25:00	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/23 火曜日
 【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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR		150	0:03:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00		
P	50 × 2	1	1' 30"	6	BR	パドル フルブイ 上下動ナシ	100	0:03:00		
P	50 × 8	1	1' 15"	6	FR	パドル H	400	0:10:00		
P	200 × 2	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	400	0:07:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり 水中のストロークは常にスカーリング	150	0:04:00		
1)	D 25 × 2	3	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	150	0:04:30		
2)	S 50 × 6	3	0' 45"	6	FR	H	900	0:13:30		
3)	S 200 × 1	3	3' 20"	3	FR		600	0:10:00		
		1 2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00		
DW										0:05:00
Total							3450	1:27:00		

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	
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR		150	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
P	50	×	2	1	1' 30"	6	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ	100	0:03:00	
P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	パドル H	300	0:07:30	
P	200	×	2	1	3' 45"	3	FR	1/3呼吸	400	0:07:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカハリーをゆっくり 水中のストロークは常にスカーリング	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	150	0:04:30
2)	S	50	×	5	3	0' 50"	6	FR	H	750	0:12:30
3)	S	200	×	1	3	3' 30"	3	FR		600	0:10:30
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:00	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/23 火曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

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
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR		150		0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150		0:05:00
P	50 × 2	1	1' 30"	6	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ	100		0:03:00
P	50 × 6	1	1' 15"	6	FR	パドル H	300		0:07:30
P	200 × 2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸	400		0:08:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり 水中のストロークは常にスカーリング	150		0:04:30
1)	D 25 × 2	3	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	150		0:04:30
2)	S 50 × 4	3	0' 55"	6	FR	H	600		0:11:00
3)	S 200 × 1	3	3' 45"	3	FR		600		0:11:15
		1 2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
DW									0:05:00
Total							3050		1:25:45



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/23 火曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 6

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	
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR		150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	150	0:05:30	
P	50 × 2	1	1' 30"	6	BR	パドル プルプイ 上下動ナシ	100	0:03:00	
P	50 × 6	1	1' 20"	6	FR	パドル H	300	0:08:00	
P	200 × 2	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リハビリをゆっくり 水中のストロークは常にスカーリング	150	0:04:30	
1)	D 25 × 2	3	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	150	0:04:30	
2)	S 50 × 3	3	1' 00"	6	FR	H	450	0:09:00	
3)	S 200 × 1	3	4' 15"	3	FR		600	0:12:45	
		1 2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							2850	1:26:15	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/23 火曜日

【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 6

F									
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
S	25 × 6	1	0'45"	2	BR		150		0:04:30
Drill	25 × 4	1	1'00"	3		スカーリング 奇数→顔上げ 偶数→背面腰の位置	100		0:04:00
P	50 × 2	1	1'45"	6	BR	ハドル プルプイ 上下動ナシ	100		0:03:30
P	50 × 6	1	1'30"	6	FR	ハドル H	300		0:09:00
P	200 × 2	1	4'30"	3	FR	1/3呼吸	400		0:09:00
K	50 × 2	1	1'45"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:30
Drill	50 × 2	1	1'30"	2	FR	リハビリをゆっくり 水中のストロークは常にスカーリング	100		0:03:00
1)	D 25 × 2	3	0'45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	150		0:04:30
2)	S 50 × 2	3	1'15"	6	FR	H	300		0:07:30
3)	S 200 × 1	3	4'30"	3	FR		600		0:13:30
		1 2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
DW									0:05:00
Total							2600		1:25:30