



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/2/27 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25 × 12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00		
	S	100 × 3	1	1'40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00		
	K	100 × 2	1	2'30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00		
	K/S by25	50 × 6	1	0'55"	3	FR K→6サイト S→大きく	300	0:05:30		
1)	S	100 × 4	3	1'30"	3	FR 2ヒート	1200	0:18:00		
2)	S	50 × 3	3	0'40"	4	FR 6ヒート	450	0:06:00		
			1	2	0'30"					
	S	25 × 4	1	0'30"		FR 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	100	0:02:00		
	Drill		1	3	1'00"	FR 立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00		
	Drill		1	3	1'00"	FR 立体30" プッシュ レスト30"		0:03:00		
1)	P	50 × 6	2	0'40"	5	FR ハドル	600	0:08:00		
2)	P	50 × 3	2	0'50"	3	FR ハドル	300	0:05:00		
			1	1	0'30"					
	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	100	0:00:30		
						FR E		0:02:00		
DW										0:05:00
Total							3850	1:25:00		



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/2/27 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:06:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300		0:05:00
	K	100	× 2	1	2' 45"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200		0:05:30
	K/S by25	50	× 6	1	0' 55"	3	FR K→6サイド S→大きく	300		0:05:30
1)	S	100	× 3	3	1' 40"	3	FR 2ビート	900		0:15:00
2)	S	50	× 4	3	0' 45"	4	FR 6ビート	600		0:09:00
				1	2	0' 30"	1)→2)レストナシ		2)→1)レスト30"	3セット
	S	25	× 4	1	0' 30"		E	100		0:02:00
	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" プッシュ		レスト30"	0:03:00
1)	P	50	× 4	2	0' 45"	5	FR ハドル	400		0:06:00
2)	P	50	× 3	2	0' 50"	3	FR ハドル	300		0:05:00
				1	1	0' 30"	1)→2)レストナシ		2)→1)レスト30"	2セット
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR E	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:23:30



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/2/27 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30
	K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR 板ハットダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3	FR K→6サイト S→大きく	300	0:06:00
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR 2ビート	900	0:16:30
2)	S	50	×	3	3	0' 50"	4	FR 6ビート	450	0:07:30
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	3セット	0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 30"		E	100	0:02:00
	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" フッシュ レスト30"		0:03:00
1)	P	50	×	3	2	0' 45"	5	FR パドル	300	0:04:30
2)	P	50	×	3	2	0' 55"	3	FR パドル	300	0:05:30
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	2セット	0:00:30
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:25:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/2/27 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 4

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:07:00		
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00		
	K	100 × 2	1	3' 00"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00		
	K/S by25	50 × 3	1	1' 00"	3	FR K→6サイト S→大きく	150	0:03:00		
1)	S	100 × 3	3	2' 00"	3	FR 2ヒート	900	0:18:00		
2)	S	50 × 3	3	0' 55"	4	FR 6ヒート	450	0:08:15		
			1	2	0' 30"					
	S	25 × 4	1	0' 30"		FR 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	100	0:02:00		
	Drill		1	3	1' 00"					0:03:00
	Drill		1	3	1' 00"					0:03:00
						FR 立体30" スカーリング レスト30"				
						FR 立体30" プッシュ レスト30"				
1)	P	50 × 3	2	0' 50"	5	FR ハドル	300	0:05:00		
2)	P	50 × 3	2	0' 55"	3	FR ハドル	300	0:05:30		
			1	1	0' 30"					
	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット	100	0:02:00		
						FR E				
DW										0:05:00
	Total						3100	1:25:15		



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/2/27 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00	
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30	
	K	100 × 2	1	3' 15"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:30	
	K/S by25	50 × 3	1	1' 10"	3	FR K→6サイト S→大きく	150	0:03:30	
1)	S	100 × 3	2	2' 10"	3	FR 2ビート	600	0:13:00	
2)	S	50 × 4	2	1' 00"	4	FR 6ビート	400	0:08:00	
			1	0' 30"		1)→2)レストナシ		0:00:30	2セット
	S	25 × 4	1	0' 45"		E	100	0:03:00	
	Drill		1	3	1' 00"	立体30" スカーリング		0:03:00	
	Drill		1	3	1' 00"	立体30" フッシュ		0:03:00	
1)	P	50 × 3	2	0' 55"	5	FR ハドル	300	0:05:30	
2)	P	50 × 3	2	1' 05"	3	FR ハドル	300	0:06:30	
			1	0' 30"		1)→2)レストナシ		0:00:30	2セット
	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR E	100	0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							2750	1:24:30	



2016/2/27 土曜日

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
4

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
	K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:05:00	
	K/S by25	50	× 3	1	1' 20"	3	FR K→6サイト S→大きく	150	0:04:00	
1)	S	100	× 3	2	2' 20"	3	FR 2ビート	600	0:14:00	
2)	S	50	× 3	2	1' 10"	4	FR 6ビート	300	0:07:00	
				1	0' 30"		1)→2)レストナシ		0:00:30	
	S	25	× 4	1	0' 45"		E 2)→1)レスト30" 2セット	100	0:03:00	
	Drill			1	3	1' 00"	立体30" スカーリング			0:03:00
	Drill			1	3	1' 00"	立体30" プッシュ			0:03:00
1)	P	50	× 2	2	1' 00"	5	FR パドル	200	0:04:00	
2)	P	50	× 3	2	1' 10"	3	FR パドル	300	0:07:00	
				1	0' 30"		1)→2)レストナシ		0:00:30	
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR E 2)→1)レスト30" 2セット	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total								2500	1:24:00	