



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/3/8 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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	肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	100 × 2	1	2' 30"	3	FR	板へットダウン	腰の位置高く	200	0:05:00
	K/S by25	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト	タイミングを合わせよう	150	0:03:00
1)	S	100 × 1	12	1' 15"	5	FR	H		1200	0:15:00
2)	S	50 × 1	12	1' 15"	2	FR	E		600	0:15:00
	Drill		1	2	1' 00"	4	立体	1)→2)レストナシ		0:02:00
	Drill		1	2	1' 00"	4	立体	スカーリング30" プッシュ30"		0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS		150	0:03:00
	P	50 × 3	4	0' 40"	5	FR	パドル	セットレスト30"	600	0:08:00
			1	3	0' 30"					0:01:30
	S	50 × 4	1	0' 55"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:03:40
DW										0:05:00
	Total								3850	1:26:40



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/3/8 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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 0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
	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	腰の位置高く		200	0:05:30
	K/S by25	50	× 3	1	1' 00"	3	FR	K→6サイド	タイミングを合わせよう		150	0:03:00
1)	S	100	× 1	10	1' 25"	5	FR	H			1000	0:14:10
2)	S	50	× 1	10	1' 25"	2	FR	E			500	0:14:10
	Drill			1	2	1' 00"	4	立体	1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	6セット	0:02:00
	Drill			1	2	1' 00"	4	立体	スカーリング30"			0:02:00
									プッシュ30"			0:02:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS		150	0:03:30
	P	50	× 3	4	0' 40"	5	FR	パドル	セットレスト30"		600	0:08:00
				1	3	0' 30"						0:01:30
	S	50	× 4	1	0' 55"	2	FR	丁寧	に泳ごう		200	0:03:40
DW												0:05:00
	Total										3550	1:26:00

C														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前右・左 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
	K	100	×	2	1	3'00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置高く				200	0:06:00
	K/S by25	50	×	3	1	1'00"	3	FR	K→6サイド タイミングを合わせよう				150	0:03:00
1)	S	100	×	1	8	1'35"	5	FR	H				800	0:12:40
2)	S	50	×	1	8	1'25"	2	FR	E				400	0:11:20
	Drill			1	2	1'00"	4	立体	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット					0:02:00
	Drill			1	2	1'00"	4	立体	スカーリング30" プッシュ30"					0:02:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS				150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0'45"	5	FR	パドル セットレスト30"				600	0:09:00
				1	3	0'30"								0:01:30
	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
DW												0:05:00		
Total											3250	1:25:30		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/3/8 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
K	100 × 2	1	3' 00"	3	FR	板ハットダウン 腰の位置高く	200	0:06:00		
K/S by25	50 × 3	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト タイミングを合わせよう	150	0:03:15		
1) S	100 × 1	8	1' 45"	5	FR	H	800	0:14:00		
2) S	50 × 1	8	1' 25"	2	FR	E	400	0:11:20		
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット				
Drill		1	2	1' 00"	4	立体	スカーリング30"			0:02:00
Drill		1	2	1' 00"	4	立体	プッシュ30"			0:02:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS	150	0:04:00		
P	50 × 3	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	450	0:07:30		
		1	2	0' 30"						0:01:00
S	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3100	1:25:35		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/3/8 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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	肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	100 × 2	1	3' 00"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置高く	200	0:06:00
	K/S	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト	タイミングを合わせよう	150	0:03:30
	by25									
1)	S	100 × 1	7	1' 55"	5	FR	H		700	0:13:25
2)	S	50 × 1	7	1' 30"	2	FR	E		350	0:10:30
	Drill		1	2	1' 00"	4	立体	1)→2)レストナシ		0:02:00
	Drill		1	2	1' 00"	4	立体	2)→1)レストナシ	6セット	0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	バトル	DPS	150	0:04:00
	P	50 × 3	3	0' 55"	5	FR	バトル	セットレスト30"	450	0:08:15
			1	2	0' 30"					0:01:00
	S	50 × 4	1	1' 05"	2	FR	丁寧	に泳ごう	200	0:04:20
DW										0:05:00
Total									2950	1:27:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/3/8 火曜日

【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
K	100	×	2	1	3' 15"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置高く	200	0:06:30
K/S by25	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K→6サイド タイミングを合わせよう	150	0:04:00
1) S	100	×	1	5	2' 05"	5	FR	H	500	0:10:25
2) S	50	×	1	5	1' 35"	2	FR	E	250	0:07:55
								1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		
Drill				1	2	1' 00"	4	立体		0:02:00
Drill				1	2	1' 00"	4	立体		0:02:00
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS	150	0:04:30
P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"	450	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
S	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:40
DW										0:05:00
Total									2650	1:26:00