



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/10 木曜日
 【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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
S	100 × 3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES			300	0:05:00
S	200 × 3	1	3' 00"	4	FR	一定のペース			600	0:09:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ			150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング プルプイ 背面 腰の位置			150	0:05:00
P	50 × 12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く			600	0:12:00
P	200 × 1	1	3' 00"	3	FR	1/3呼吸 大きいストローク			200	0:03:00
S	100 × 2	4	1' 15"	5	FR	セットレスト1'			800	0:10:00
		1	3' 1' 00"							0:03:00
S	50 × 3	4	0' 40"	5	FR	セットレスト1'			600	0:08:00
		1	3' 1' 00"							0:03:00
S	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	大きく泳ぎましょう			200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3900	1:27:00



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/3/10 木曜日
【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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
S	200 × 3	1	3' 20"	4	FR	一定のペース	600	0:10:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング プルプイ 背面 腰の位置	150	0:05:00		
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	600	0:12:00		
P	200 × 1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 大きいストローク	200	0:03:30		
S	100 × 2	3	1' 25"	5	FR	セットレスト1'	600	0:08:30		
		1	2	1' 00"				0:02:00		
S	50 × 3	4	0' 40"	5	FR	セットレスト1'	600	0:08:00		
		1	3	1' 00"				0:03:00		
S	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	大きく泳ぎましょう	200	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3700	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

2016/3/10 木曜日
【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

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
S	200	×	3	1	3'30"	4	FR	一定のペース			600	0:10:30
Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ			150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	3		スカーリング プルプイ 背面 腰の位置			150	0:05:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く			600	0:12:00
P	200	×	1	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸 大きいストローク			200	0:04:00
S	100	×	2	3	1'35"	5	FR	セットレスト1'			600	0:09:30
			1	2	1'00"							0:02:00
S	50	×	2	4	0'45"	5	FR	セットレスト1'			400	0:06:00
			1	3	1'00"							0:03:00
S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	大きく泳ぎましょう			200	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3500	1:27:00



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/10 木曜日
 【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
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
S	200 × 3	1	3' 50"	4	FR	一定のペース				600	0:11:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ				150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング プルブイ 背面 腰の位置				150	0:05:00
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィンツシュを強く				600	0:12:00
P	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 大きいストローク				200	0:04:00
S	100 × 2	2	1' 45"	5	FR	セットレスト1'				400	0:07:00
		1	1' 00"								0:01:00
S	50 × 3	3	0' 50"	5	FR	セットレスト1'				450	0:07:30
		1	1' 00"								0:02:00
S	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	大きく泳ぎましょう				200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:25:30



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/10 木曜日
 【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
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
S	200 × 2	1	4' 10"	4	FR	一定のペース			400	0:08:20
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ			150	0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング プルプイ 背面 腰の位置			150	0:05:30
P	50 × 12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く			600	0:14:00
P	100 × 1	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 大きいストローク			100	0:02:00
S	100 × 2	2	1' 55"	5	FR	セットレスト1'			400	0:07:40
		1	1' 00"							0:01:00
S	50 × 3	3	0' 55"	5	FR	セットレスト1'			450	0:08:15
		1	1' 00"							0:02:00
S	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	大きく泳ぎましょう			200	0:04:00
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

2016/3/10 木曜日

【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
S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300		0:07:00
S	200	× 2	1	4' 30"	4	FR	一定のペース	400		0:09:00
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3		ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:05:00
Drill	25	× 6	1	0' 55"	3		スカーリング プルブイ 背面 腰の位置	150		0:05:30
P	50	× 12	1	1' 20"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	600		0:16:00
P	100	× 1	1	2' 30"	3	FR	1/3呼吸 大きいストローク	100		0:02:30
S	100	× 2	2	2' 05"	5	FR	セットレスト1'	400		0:08:20
			1	1' 00"						0:01:00
S	50	× 3	2	1' 00"	5	FR	セットレスト1'	300		0:06:00
			1	1' 00"						0:01:00
S	100	× 1	1	2' 30"	3	FR	大きく泳ぎましょう	100		0:02:30
DW										0:05:00
Total								2800		1:26:20