



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/17 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
1)	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR	300	0:05:30	
2)	S	50 × 6	1	0'50"	3	FR	300	0:05:00	
3)	S	50 × 6	1	0'40"	4	FR	300	0:04:00	
			1	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
Drill	50 × 2	1	1'30"	3	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100	0:03:00	
S	100 × 15	1	1'25"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1500	0:21:15	
Drill	25 × 6	1	0'45"	3		ドックパドル フルブイ	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 4	8	0'40"	6	FR	パドル セットレスト30"	1600	0:21:20	
		1	0'30"					0:03:30	
DW									0:05:00
Total							4400	1:27:05	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/17 木曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300		0:05:30
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300		0:05:00
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	4	FR	300		0:04:30
				1	0' 30"					0:00:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:30
	S	100	× 15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1500	0:23:45
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ	150		0:04:30
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50	× 3	8	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"	1200		0:16:00
			1	0' 30"						0:03:30
DW										0:05:00
Total								4050		1:26:15

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR		300	0:05:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
Drill		50	×	3	1	1'30"	3	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
	S	100	×	12	1	1'45"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1200	0:21:00
Drill		25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	3	8	0'45"	6	FR	パドル セットレスト30"	1200	0:18:00
				1	7	0'30"					0:03:30
DW											0:05:00
	Total									3750	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

2016/3/17 木曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300		0:06:00
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR		300		0:05:30
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	4	FR		150		0:02:30
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング		150		0:04:30
S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"		1200		0:23:00
Drill	25 × 4	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ		100		0:03:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150		0:03:30
P	50 × 3	8	0' 50"	6	FR	パドル セットレスト30"		1200		0:20:00
		1	0' 30"							0:03:30
DW										0:05:00
Total								3550		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

2016/3/17 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30	
2)	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00	
3)	S	50 × 3	1	0' 55"	4	FR	150	0:02:45	
			1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
	S	100 × 10	1	2' 05"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1000	0:20:50
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		トックパドル プルプイ	150	0:04:30	
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50 × 3	7	0' 55"	6	FR	パドル セットレスト30"	1050	0:19:15
			1	0' 30"				0:03:00	
DW									0:05:00
Total							3250	1:26:50	



2016/3/17 木曜日

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30		
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	300	0:07:00		
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	4	FR	150	0:03:15		
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30		
Drill		50	×	2	1	1' 30"	3	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング	100	0:03:00
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	HR→13~15/6"	800	0:18:00
Drill		25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	3	7	1' 00"	6	FR	パドル	セットレスト30"	1050	0:21:00
				1	6	0' 30"						0:03:00
DW												0:05:00
Total									3000	1:26:45		