



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/20 日曜日
 【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	100 × 3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:00
	S	200 × 3	1	3' 10"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30
	K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先で頭→肩とさわりゆっくり入水する	150	0:04:00
	S	200 × 5	1	2' 50"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げを意識	1000	0:14:10
	P	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	1/3呼吸 姿勢に注意して 丁寧に泳ごう	150	0:03:00
1)	P	50 × 1	12	0' 55"	2	FR	パドル E	600	0:11:00
2)	P	50 × 1	12	0' 35"	6	FR	パドル H	600	0:07:00
	S	100 × 3	1	1' 50"	2	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ リカバリーノ肘上げを意識して泳ごう	300	0:05:30
DW									0:05:00
	Total							4200	1:26:40



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/20 日曜日

【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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	
	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	
	K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	100	0:04:00	
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先で頭→肩とさわりのゆっくり入水する	150	0:04:00		
	S	200	× 5	1	3' 10"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げを意識	1000	0:15:50	
	P	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	1/3呼吸 姿勢に注意して 丁寧に泳ごう	150	0:03:00	
1)	P	50	× 1	10	0' 55"	2	FR	ハドル E	500	0:09:10	
2)	P	50	× 1	10	0' 40"	6	FR	ハドル H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	500	0:06:40	
	S	100	× 3	1	1' 50"	2	FR	リカバリーノ肘上げを意識して泳ごう	300	0:05:30	
DW										0:05:00	
Total								4000	1:26:40		



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/3/20 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
6

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	3'40"	4	FR	一定のペース			600	0:11:00
	K	25 × 4	1	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて			100	0:04:00
	K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先で頭→肩とさわりゆっくり入水する			150	0:04:00
	S	200 × 4	1	3'30"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げを意識			800	0:14:00
	P	25 × 6	1	0'35"	2	FR	1/3呼吸 姿勢に注意して 丁寧に泳ごう			150	0:03:30
1)	P	50 × 1	8	1'00"	2	FR	パドル E			400	0:08:00
2)	P	50 × 1	8	0'45"	6	FR	パドル H			400	0:06:00
	S	100 × 3	1	2'00"	2	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ リカバリーノ肘上げを意識して泳ごう			300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3600	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

2016/3/20 日曜日

【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	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
	K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて			100	0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先で頭→肩とさわりゆっくり入水する			150	0:04:00
	S	200 × 3	1	3' 40"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げを意識			600	0:11:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	1/3呼吸 姿勢に注意して 丁寧に泳ごう			150	0:03:30
1)	P	50 × 1	8	1' 00"	2	FR	パドル E			400	0:08:00
2)	P	50 × 1	8	0' 50"	6	FR	パドル H			400	0:06:40
	S	100 × 3	1	2' 00"	2	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ リカバリーノ肘上げを意識して泳ごう			300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:10



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/20 日曜日
 【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	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
S	200 × 3	1	4' 10"	4	FR	一定のペース			600	0:12:30
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて			100	0:04:00
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリの肘上げ 指先で頭→肩とさわリゆつくり入水する			150	0:04:30
S	200 × 3	1	4' 00"	4	FR	一定のペース リハビリの肘上げを意識			600	0:12:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	1/3呼吸 姿勢に注意して 丁寧に泳ごう			150	0:04:00
1)	P 50 × 1	6	1' 05"	2	FR	バトル E			300	0:06:30
2)	P 50 × 1	6	0' 55"	6	FR	バトル H			300	0:05:30
	S 100 × 3	1	2' 10"	2	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ リハビリノ肘上げを意識して泳ごう			300	0:06:30
DW										0:05:00
Total									3200	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/20 日曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【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' 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
K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	100		0:04:00
K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指先で頭→肩とさわリゆっくり入水する	150		0:04:30
S	200	× 3	1	4' 20"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げを意識	600		0:13:00
P	25	× 6	1	0' 45"	2	FR	1/3呼吸 姿勢に注意して 丁寧に泳ごう	150		0:04:30
1)	P	50	× 1	6	1' 15"	2	FR	パドル E	300	0:07:30
2)	P	50	× 1	6	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
	S	100	× 2	1	2' 20"	2	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ リカバリーノ肘上げを意識して泳ごう	200	0:04:40
DW										0:05:00
Total								2900		1:26:10