



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/3/26 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】
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
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:00
	S・K・S・D	25 × 16	1	0' 30"	2・3・9	FR	S→ストローク数を数え大きく K→6サイト° D→前面壁を見て横呼吸	400	0:08:00
	S	100 × 3	6	1' 20"	4	FR	一定ペース セットレスト10"	1800	0:24:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:01:40
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50 × 1	8	0' 40"	6	FR	ハドル H	400	0:05:20
2)	P	50 × 1	8	0' 50"	2	FR	ハドル E	400	0:06:40
	S	50 × 3	1	1' 10"	1	FR	スローストローク	150	0:03:30
	K/S by25	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	K→6サイト° S→ストローク数を数え大きく	300	0:05:30
	S	50 × 4	1	1' 00"	6・2	FR	H/Eby25	200	0:04:00
DW									0:05:00
	Total							4350	1:27:10



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/3/26 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】
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	50 × 3	1	1'00"	3	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:00	
	S・K・S・D	25 × 16	1	0'30"	2・3・9	FR	S→ストローク数を数え大きく K→6サイト° D→前面壁を見て横呼吸	400	0:08:00	
	S	100 × 3	5	1'30"	4	FR	一定ペース セットレスト10"	1500	0:22:30	
			1	0'10"					0:00:40	
	S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00	
	P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50 × 1	8	0'40"	6	FR	パドル H	400	0:05:20	
2)	P	50 × 1	8	0'55"	2	FR	パドル E	400	0:07:20	
	S	50 × 3	1	1'20"	1	FR	スローストローク	150	0:04:00	
	K/S by25	50 × 6	1	1'00"	3	FR	K→6サイト° S→ストローク数を数え大きく	300	0:06:00	
	S	50 × 4	1	1'00"	6・2	FR	H/Eby25	200	0:04:00	
DW										0:05:00
	Total							4050	1:26:20	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/3/26 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】
 5

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	0:06:00
	Drill	50 × 3	1	1'10"	3	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
	S・K・S・D	25 × 16	1	0'40"	2・3・9	FR	S→ストローク数を数え大きく K→6サイド D→前面壁を見て横呼吸	400	0:10:40	
	S	100 × 3	4	1'40"	4	FR	一定ペース セットレスト10"	1200	0:20:00	
			1	0'10"					0:00:30	
	S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00	
	P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50 × 1	6	0'45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30	
2)	P	50 × 1	6	1'00"	2	FR	パドル E	300	0:06:00	
	S	50 × 3	1	1'30"	1	FR	スローストローク	150	0:04:30	
	K/S by25	50 × 6	1	1'05"	3	FR	K→6サイド S→ストローク数を数え大きく	300	0:06:30	
	S	50 × 4	1	1'00"	6・2	FR	H/Eby25	200	0:04:00	
DW										0:05:00
	Total							3550		1:26:40



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/3/26 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】
 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	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150		0:03:30
S・K・S・D	25 × 12	1	0' 40"	2・3・9	FR	S→ストローク数を数え大きく K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300		0:08:00
S	100 × 3	4	1' 50"	4	FR	一定ペース セットレスト10"	1200		0:22:00
		1	0' 10"						0:00:30
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100		0:02:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
1)	P	50 × 1	6	0' 50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
2)	P	50 × 1	6	1' 00"	2	FR	パドル E	300	0:06:00
S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	150		0:04:30
K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→ストローク数を数え大きく	300		0:06:30
S	50 × 4	1	1' 00"	6・2	FR	H/Eby25	200		0:04:00
DW									0:05:00
Total							3450		1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/3/26 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】
 5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S・K・S・D	25 × 12	1	0' 40"	2・3・9	FR	S→ストローク数を数え大きく K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:08:00
	S	100 × 3	3	2' 00"	4	FR	一定ペース セットレスト10"	900	0:18:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50 × 1	6	0' 55"	6	FR	パドル H	300	0:05:30
2)	P	50 × 1	6	1' 05"	2	FR	パドル E	300	0:06:30
	S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	150	0:04:30
	K/S by25	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→ストローク数を数え大きく	300	0:07:00
	S	50 × 4	1	1' 15"	6・2	FR	H/Eby25	200	0:05:00
DW									0:05:00
	Total							3150	1:27:20



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/3/26 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】
5

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:07:30	
	S・K・S・D	25 × 12	1	0' 45"	2・3・9	FR	S→ストローク数を数え大きく K→6サイト° D→前面壁を見て横呼吸	300	0:04:30	
	S	100 × 3	3	2' 10"	4	FR	一定ペース セットレスト10"	900	0:09:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:19:30 0:00:20	
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50 × 1	4	1' 00"	6	FR	ハドル H	200	0:04:00	
2)	P	50 × 1	4	1' 15"	2	FR	ハドル E	200	0:05:00	
	S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	150	0:04:30	
	K/S by25	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	K→6サイト° S→ストローク数を数え大きく	200	0:05:00	
	S	50 × 4	1	1' 30"	6・2	FR	H/Eby25	200	0:06:00	
DW									0:05:00	
	Total							2850	1:27:20	