



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/27 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は常に水面上	150	0:04:00	
1)	P 25 × 1	8	0' 15"	7	FR	パドル	200	0:02:00	
2)	P 75 × 1	8	1' 20"	2	FR	パドル E 大きく	600	0:10:40	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	100	0:02:30	
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
1)	S 100 × 3	3	1' 50"	6・2	FR	0~25・50~75→前面壁を見て横呼吸 H	900	0:16:30	
2)	S 75 × 2	3	1' 10"	5	FR	H	450	0:07:00	
3)	S 50 × 2	3	1' 00"	2	FR	E	300	0:06:00	
4)	S 25 × 6	3	0' 20"	6	FR	H	450	0:06:00	
		1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット		0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							3750	1:25:40	



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/3/27 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		トックパドル フルブイ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は常に水面上	150	0:04:00
1)	P	25	×	1	6	0' 20"	7	FR	パドル	150	0:02:00
2)	P	75	×	1	6	1' 20"	2	FR	パドル E 大きく	450	0:08:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	6・2	FR	0~25・50~75→前面壁を見て横呼吸 H	900	0:18:00
2)	S	75	×	2	3	1' 10"	5	FR	H	450	0:07:00
3)	S	50	×	2	3	1' 00"	2	FR	E	300	0:06:00
4)	S	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	H	450	0:07:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:27:30



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/27 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	0'45"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は常に水面上	150	0:04:00
1)	P	25	×	1	6	0'20"	7	FR	パドル	150	0:02:00
2)	P	75	×	1	6	1'30"	2	FR	パドル E 大きく	450	0:09:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	2'00"	6・2	FR	0~25・50~75→前面壁を見て横呼吸 H	600	0:12:00
2)	S	75	×	2	3	1'15"	5	FR	H	450	0:07:30
3)	S	50	×	3	3	1'00"	2	FR	E	450	0:09:00
4)	S	25	×	6	3	0'25"	6	FR	H	450	0:07:30
				1	2	1'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3450	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

2016/3/27 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は常に水面上	150	0:04:00		
1)	P 25 × 1	6	0' 20"	7	FR	パドル	150	0:02:00		
2)	P 75 × 1	6	1' 30"	2	FR	パドル E 大きく	450	0:09:00		
		1	5 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30		
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00		
1)	S 100 × 2	3	2' 10"	6・2	FR	0~25・50~75→前面壁を見て横呼吸 H	600	0:13:00		
2)	S 75 × 2	3	1' 25"	5	FR	H	450	0:08:30		
3)	S 50 × 2	3	1' 00"	2	FR	E	300	0:06:00		
4)	S 25 × 6	3	0' 25"	6	FR	H	450	0:07:30		
		1	2 1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット		0:02:00		
DW										0:05:00
Total							3300	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

2016/3/27 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		ドックパドル プルプイ	150		0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は常に水面上	150		0:04:30
1)	P 25 × 1	5	0' 25"	7	FR	パドル	125		0:02:05
2)	P 75 × 1	5	1' 40"	2	FR	パドル E 大きく	375		0:08:20
		1 4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット			0:00:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100		0:03:00
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100		0:03:00
1)	S 100 × 2	3	2' 15"	6・2	FR	0~25・50~75→前面壁を見て横呼吸 H	600		0:13:30
2)	S 75 × 2	3	1' 30"	5	FR	H	450		0:09:00
3)	S 50 × 2	3	1' 15"	2	FR	E	300		0:07:30
4)	S 25 × 6	3	0' 25"	6	FR	H	450		0:07:30
		1 2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット			0:02:00
DW									0:05:00
Total							3100		1:26:55



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/27 日曜日

【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		ドックパドル プルブイ	150	0:05:00	
Drill	50	×	2	1	1' 45"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は常に水面上	100	0:03:30	
1)	P	25	×	1	5	0' 30"	7	FR	パドル	125	0:02:30
2)	P	75	×	1	5	1' 45"	2	FR	パドル E 大きく	375	0:08:45
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:30	
1)	S	100	×	1	3	2' 30"	6・2	FR	0~25・50~75→前面壁を見て横呼吸 H	300	0:07:30
2)	S	75	×	2	3	1' 45"	5	FR	H	450	0:10:30
3)	S	50	×	2	3	1' 30"	2	FR	E	300	0:09:00
4)	S	25	×	6	3	0' 30"	6	FR	H	450	0:09:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW										0:05:00	
Total									2750	1:26:45	