



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2016/3/31 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】
 6

A											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
S	25 × 12	1	0'30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し			300	0:06:00
S	100 × 3	1	1'30"	2-3-4	FR	DES				300	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'00"	2	FR	片手横右/左by25	リカバリーのリラックス			150	0:03:00
K	50 × 3	1	1'20"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	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	0:04:00
S	100 × 12	1	1'25"	4	FR	一定のペース維持			1200	0:17:00	
P	25 × 6	1	0'35"	2-4-6	FR	パドル	DPS			150	0:03:30
P	50 × 6	6	0'40"	6	FR	パドル	H			1800	0:24:00
		1	1'00"			セットレスト1'					
DW											0:05:00
Total										4200	1:26:00



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2016/3/31 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】
 6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 リカハリーのリラックス	150	0:03:30		
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	リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00		
S	100 × 8	1	1' 30"	4	FR	一定のペース維持	800	0:12:00		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS	150	0:03:30		
P	50 × 4	9	0' 40"	6	FR	パドル H	1800	0:24:00		
		1	8 1' 00"			セットレスト1'		0:08:00		
DW										0:05:00
Total							3800	1:25:30		



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2016/3/31 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】
 6

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	25	×	12	1	0'35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:07:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 リカバリーのリラックス			150	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	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	0:04:00
S	100	×	8	1	1'40"	4	FR	一定のペース維持			800	0:13:20
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS			150	0:03:30
P	50	×	4	8	0'45"	6	FR	パドル H			1600	0:24:00
			1	7	1'00"		セットレスト1'					
DW											0:05:00	
Total										3600	1:27:50	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2016/3/31 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】
 6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 リカバリーのリラックス	150	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	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	0:04:00		
S	100 × 6	1	1' 50"	4	FR	一定のペース維持	600	0:11:00		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS	150	0:03:30		
P	50 × 4	8	0' 50"	6	FR	パドル H	1600	0:26:40		
		1	7	1' 00"		セットレスト1'		0:07:00		
DW										0:05:00
Total							3350	1:27:10		



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2016/3/31 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】
 6

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU										
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:10:00 0:08:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 リカバリーのリラックス			150	0:04:30
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	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 × 5	1	2' 00"	4	FR	一定のペース維持			500	0:10:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS			150	0:03:30
P	50 × 4	7	0' 55"	6	FR	パドル H			1400	0:25:40 0:06:00
		1	1' 00"			セットレスト1'				
DW										0:05:00
Total									3050	1:26:40



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2016/3/31 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】
 6

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0'45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:09:00
S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR DES	300		0:07:00
Drill	50	×	3	1	1'40"	2	FR 片手横右/左by25 リカハリーのリラックス	150		0:05:00
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	1'40"	2	FR リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:05:00
S	100	×	4	1	2'10"	4	FR 一定のペース維持	400		0:08:40
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS	150		0:03:30
P	50	×	4	6	1'00"	6	FR ハドル H	1200		0:24:00
			1	5	1'00"		セットレスト1'			0:05:00
DW										0:05:00
Total								2750		1:25:40