



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/14 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150	0:05:30
1)	K	50 × 3	1	1' 20"	5	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
2)	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00
3)	S	100 × 6	1	1' 20"	4	FR		600	0:08:00
							1)→2)→3)レストナシ		
1)	P	50 × 6	1	0' 40"	5	FR	ハドル H	300	0:04:00
2)	P	50 × 15	1	0' 50"	4	FR	ハドル ストローク数を少なく	750	0:12:30
3)	S	100 × 8	1	1' 25"	4	FR		800	0:11:20
							1)→2)→3)レストナシ		
1)	S	50 × 6	1	0' 55"	5	FR	ストローク数を少なく	300	0:05:30
2)	S	100 × 6	1	1' 20"	4	FR		600	0:08:00
3)	D	25 × 4	1	1' 00"	4	FR	顔上げ	100	0:04:00
							1)→2)→3)レストナシ		
DW									0:05:00
Total								4200	1:25:50



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/14 木曜日
 【泳法注意】
 フイニッシュ
 【主観的強度】
 5

B											
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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
									1)→2)→3)レストナシ		
1)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル H	200	0:03:00
2)	P	50	×	15	1	0' 50"	4	FR	パドル ストローク数を少なく	750	0:12:30
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
									1)→2)→3)レストナシ		
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	ストローク数を少なく	300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	顔上げ	100	0:04:00
									1)→2)→3)レストナシ		
DW											0:05:00
Total										3900	1:25:00

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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1'20"	5 FR	板ハットダウン	150	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1'20"	4 FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1'40"	4 FR		600	0:10:00
								1)→2)→3)レストナシ		
1)	P	50	×	4	1	0'45"	5 FR	パドル H	200	0:03:00
2)	P	50	×	12	1	0'55"	4 FR	パドル ストローク数を少なく	600	0:11:00
3)	S	100	×	6	1	1'40"	4 FR		600	0:10:00
								1)→2)→3)レストナシ		
1)	S	50	×	6	1	0'55"	5 FR	ストローク数を少なく	300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1'40"	4 FR		600	0:10:00
3)	D	25	×	4	1	1'00"	4 FR	顔上げ	100	0:04:00
								1)→2)→3)レストナシ		
DW										0:05:00
Total									3750	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/14 木曜日
 【泳法注意】
 フイニッシュ
 【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' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150		0:04:00
1)	K	50 × 2	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	100		0:03:00
2)	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	12サイトスカーリングキック	150		0:04:00
3)	S	100 × 6	1	1' 50"	4	FR		600		0:11:00
							1)→2)→3)レストナシ			
1)	P	50 × 3	1	0' 50"	5	FR	パドル H	150		0:02:30
2)	P	50 × 10	1	1' 00"	4	FR	パドル ストローク数を少なく	500		0:10:00
3)	S	100 × 6	1	1' 50"	4	FR		600		0:11:00
							1)→2)→3)レストナシ			
1)	S	50 × 6	1	0' 55"	5	FR	ストローク数を少なく	300		0:05:30
2)	S	100 × 6	1	1' 50"	4	FR		600		0:11:00
3)	D	25 × 4	1	1' 00"	4	FR	顔上げ	100		0:04:00
							1)→2)→3)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								3550		1:27:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/14 木曜日
 【泳法注意】
 フイニッシュ
 【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' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150	0:04:30	
1)	K 50 × 2	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00	
2)	K 50 × 3	1	1' 30"	4	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30	
3)	S 100 × 5	1	2' 00"	4	FR		500	0:10:00	
1)→2)→3)レストナシ									
1)	P 50 × 3	1	1' 00"	5	FR	バトル H	150	0:03:00	
2)	P 50 × 10	1	1' 05"	4	FR	バトル ストローク数を少なく	500	0:10:50	
3)	S 100 × 5	1	2' 00"	4	FR		500	0:10:00	
1)→2)→3)レストナシ									
1)	S 50 × 6	1	1' 00"	5	FR	ストローク数を少なく	300	0:06:00	
2)	S 100 × 5	1	2' 00"	4	FR		500	0:10:00	
3)	D 25 × 4	1	1' 00"	4	FR	顔上げ	100	0:04:00	
1)→2)→3)レストナシ									
DW									
							0:05:00		
Total							3250	1:27:20	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/14 木曜日

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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"	2	FR	150	0:07:30
							片手前右/左by25	身体を斜めに	肘は常に水面上	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	5	FR	100	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	150	0:03:00
3)	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	150	0:04:30
									400	0:08:40
							1)→2)→3)レストナシ			
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	150	0:03:00
2)	P	50	×	8	1	1' 10"	4	FR	400	0:09:20
3)	S	100	×	5	1	2' 10"	4	FR	500	0:10:50
							1)→2)→3)レストナシ			
1)	S	50	×	6	1	1' 10"	5	FR	300	0:07:00
2)	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	400	0:08:40
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	100	0:04:00
							顔上げ			
							1)→2)→3)レストナシ			
DW										0:05:00
Total									2950	1:26:00