



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/16 土曜日
 【泳法注意】
 フイニッシュ
 【主観的強度】
 5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
1)	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR	300	0:05:30	
2)	S	50 × 6	1	0'50"	2	FR	300	0:05:00	
3)	S	50 × 6	1	0'45"	2	FR	300	0:04:30	
			1	2	0'30"			0:01:00	
	S	25 × 6	1	0'30"	1	FR	150	0:03:00	
						1)→2)→3)レスト30" 2方向の蛇行で泳ごう			
1)	S	100 × 7	1	1'35"	3	FR	700	0:11:05	
2)	S	100 × 7	1	1'25"	4	FR	700	0:09:55	
3)	S	100 × 6	1	1'20"	5	FR	600	0:08:00	
			1	2	0'30"			0:01:00	
	Drill	25 × 6	1	0'45"	3		150	0:04:30	
						ドックパドル プルプイ キャッチの意識			
	P	50 × 12	1	1'00"	2・6	FR	600	0:12:00	
						パドル 1E1H			
	S	50 × 6	1	1'00"	2・6	FR	300	0:06:00	
						1E1H1E繰返し			
DW								0:05:00	
Total							4100	1:26:30	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/16 土曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300		0:05:30
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	2	FR	300		0:05:00
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	2	FR	300		0:04:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 30"	1	FR	150	1)→2)→3)レスト30" 2方向の蛇行で泳ごう	0:03:00
1)	S	100	× 6	1	1' 40"	3	FR	600		0:10:00
2)	S	100	× 6	1	1' 35"	4	FR	600		0:09:30
3)	S	100	× 6	1	1' 30"	5	FR	600		0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
Drill		25	× 6	1	0' 45"	3		150	ドックパドル プルフイ キャッチの意識	0:04:30
P		50	× 12	1	1' 00"	2・6	FR	600	パドル 1E1H	0:12:00
S		50	× 6	1	1' 00"	2・6	FR	300	1E1H1E繰返し	0:06:00
DW										0:05:00
Total								3900		1:26:00

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	2	FR		300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'35"	1	FR	2方向の蛇行で泳ごう	150	0:03:30
1)	S	100	×	6	1	1'50"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	5	1	1'45"	4	FR		500	0:08:45
3)	S	100	×	4	1	1'40"	5	FR		400	0:06:40
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル プルフイ キャッチの意識	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2・6	FR	1E1H1E繰返し	300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:55



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/16 土曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

5

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00		
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30		
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	2	FR	150	0:02:30		
			1	2	0' 30"			0:01:00		
	S	25 × 6	1	0' 35"	1	FR	150	0:03:30	1)→2)→3)レスト30"	2方向の蛇行で泳ごう
1)	S	100 × 6	1	2' 00"	3	FR	600	0:12:00		
2)	S	100 × 5	1	1' 55"	4	FR	500	0:09:35		
3)	S	100 × 4	1	1' 50"	5	FR	400	0:07:20		
			1	2	0' 30"			0:01:00	1)→2)→3)レスト30"	
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3		150	0:04:30	ドックパドル	プルプイ キャッチの意識
	P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	600	0:12:00	パドル	1E1H
	S	50 × 6	1	1' 00"	2・6	FR	300	0:06:00	1E1H1E	繰返し
DW										0:05:00
Total							3450	1:25:55		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/16 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
1)	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR	300	0:10:00	
2)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:30	
3)	S	50 × 3	1	0' 55"	2	FR	150	0:02:45	
			2	0' 30"				0:01:00	
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	FR	150	0:04:00	
1)→2)→3)レスト30"									
2方向の蛇行で泳ごう									
1)	S	100 × 5	1	2' 10"	3	FR	500	0:10:50	
2)	S	100 × 4	1	2' 05"	4	FR	400	0:08:20	
3)	S	100 × 3	1	2' 00"	5	FR	300	0:06:00	
			2	0' 30"				0:01:00	
1)→2)→3)レスト30"									
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3		150	0:04:30	
	P	50 × 12	1	1' 05"	2・6	FR	600	0:13:00	
	S	50 × 6	1	1' 10"	2・6	FR	300	0:07:00	
トックパドル プルプイ キャッチの意識									
パドル 1E1H									
1E1H1E繰返し									
DW									
								0:05:00	
Total							3150	1:25:55	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/16 土曜日

【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										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR	150	0:03:15
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR	150	0:04:30
								2方向の蛇行で泳ごう		
1)	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	400	0:09:20
2)	S	100	×	3	1	2' 15"	4	FR	300	0:06:45
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	5	FR	200	0:04:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill		25	×	6	1	0' 50"	3		150	0:05:00
								ドックパドル プルプイ キャッチの意識		
	P	50	×	12	1	1' 15"	2・6	FR	600	0:15:00
								パドル 1E1H		
	S	50	×	6	1	1' 15"	2・6	FR	300	0:07:30
								1E1H1E繰返し		
DW										0:05:00
Total									2850	1:27:10