



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
非常に強く あまり持続できない

2016/4/28 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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 0:05:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ドックパドル パドル	150	0:04:30
1)	P	50 × 6	2	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	50 × 3	2	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50 × 3	2	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
1)	K	50 × 3	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	300	0:09:00
2)	Drill	50 × 2	2	1' 15"	4	FR	リカバリーはゆっくり ストローク中は常にスカーリング	200	0:05:00
3)	S	50 × 3	2	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
1)	S	100 × 2	2	1' 15"	6	FR	H	400	0:05:00
2)	S	300 × 1	2	5' 00"	2	FR	E	600	0:10:00
3)	S	100 × 3	2	1' 20"	4	FR	一定のペース	600	0:08:00
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total								4050	1:26:30



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
非常に強く あまり持続できない

2016/4/28 木曜日
【泳法注意】
フィンッシュ
【主観的強度】
6

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	25	×	6	1	0' 45"	2		ドックパドル パドル	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	50	×	3	2	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
1)	K	50	×	3	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	4	FR	リカバリーはゆっくり ストローク中は常にスカーリング	200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	0' 45"	6	FR	H	300	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
1)	S	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	H	200	0:02:40
2)	S	300	×	1	2	5' 45"	2	FR	E	600	0:11:30
3)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR	一定のペース	600	0:09:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3850	1:27:10

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	25	×	6	1	0'45"	2		ドックパドル パドル	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	2	0'55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	3	2	0'50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	2	0'45"	6	FR	パドル	300	0:04:30
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
1)	K	50	×	3	2	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'15"	4	FR	リカバリーはゆっくり ストローク中は常にスカーリング	200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	0'45"	6	FR	H	300	0:04:30
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
1)	S	100	×	1	2	1'30"	6	FR	H	200	0:03:00
2)	S	200	×	1	2	4'00"	2	FR	E	400	0:08:00
3)	S	100	×	3	2	1'40"	4	FR	一定のペース	600	0:10:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:27:30



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
非常に強く あまり持続できない

2016/4/28 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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"	2		ドックパドル パドル	150		0:04:30
1)	P	50 × 4	2	1' 00"	3	FR	パドル	400		0:08:00
2)	P	50 × 3	2	0' 55"	4	FR	パドル	300		0:05:30
3)	P	50 × 3	2	0' 50"	6	FR	パドル	300		0:05:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:00:30
1)	K	50 × 3	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	300		0:09:00
2)	Drill	50 × 2	2	1' 15"	4	FR	リカバリーはゆっくり ストローク中は常にスカーリング	200		0:05:00
3)	S	50 × 3	2	0' 50"	6	FR	H	300		0:05:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:00:30
1)	S	100 × 1	2	1' 40"	6	FR	H	200		0:03:20
2)	S	200 × 1	2	4' 00"	2	FR	E	400		0:08:00
3)	S	100 × 3	2	1' 50"	4	FR	一定のペース	600		0:11:00
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:27:20



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
非常に強く あまり持続できない

2016/4/28 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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' 45"	2		ドックパドル パドル	150	0:04:30
1)	P	50 × 4	2	1' 05"	3	FR	パドル	400	0:08:40
2)	P	50 × 3	2	1' 00"	4	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	50 × 3	2	0' 55"	6	FR	パドル	300	0:05:30
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
1)	K	50 × 3	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	300	0:09:00
2)	Drill	50 × 2	2	1' 30"	4	FR	リハビリーはゆっくり ストローク中は常にスカーリング	200	0:06:00
3)	S	50 × 3	2	0' 55"	6	FR	H	300	0:05:30
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
1)	S	100 × 1	2	1' 50"	6	FR	H	200	0:03:40
2)	S	150 × 1	2	3' 30"	2	FR	E	300	0:07:00
3)	S	100 × 2	2	2' 00"	4	FR	一定のペース	400	0:08:00
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3150	1:27:20



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
非常に強く あまり持続できない

2016/4/28 木曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【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"	2		ドックパドル パドル	150	0:05:00
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	パドル	300	0:07:00
2)	P	50	×	3	2	1' 05"	4	FR	パドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	パドル	300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
1)	K	50	×	2	2	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:07:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	リカバリーはゆっくり ストローク中は常にスカーリング	200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1' 05"	6	FR	H	200	0:04:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
1)	S	100	×	1	2	2' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
2)	S	150	×	1	2	4' 00"	2	FR	E	300	0:08:00
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	4	FR	一定のペース	400	0:08:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:27:00