



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/19 木曜日

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
5

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
	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
1)	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
2)	P	200 × 1	1	3' 00"	4	FR パドル キャッチの意識	200	0:03:00
3)	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	スカーリング 様々な位置で	150	0:04:30
4)	P	200 × 1	1	3' 00"	4	FR パドル フィニッシュの意識	200	0:03:00
5)	P	50 × 6	1	1' 00"	2・6	FR パドル 1E1H	300	0:06:00
			1	0' 00"		1)→2)→3)→4)→5)レストナシ		0:00:00
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:00
1)	S	150 × 1	8	1' 55"	5	FR H	1200	0:15:20
2)	S	100 × 1	8	1' 55"	2	FR E	800	0:15:20
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3850	1:25:40



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/19 木曜日  
【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
	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
1)	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150		0:04:30
2)	P	200	× 1	1	3' 15"	4	FR パドル キャッチの意識	200		0:03:15
3)	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	スカーリング 様々な位置で	150		0:04:30
4)	P	200	× 1	1	3' 15"	4	FR パドル フィニッシュの意識	200		0:03:15
5)	P	50	× 8	1	1' 00"	2-6	FR パドル 1E1H	400		0:08:00
				1	0' 00"		1)→2)→3)→4)→5)レストナシ			0:00:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR 板ハットダウン	150		0:04:00
1)	S	150	× 1	7	2' 05"	5	FR H	1050		0:14:35
2)	S	100	× 1	7	2' 05"	2	FR E	700		0:14:35
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3700		1:26:40

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
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル		150	0:04:30
2)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	パドル	キャッチの意識	200	0:03:30
3)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		スカーリング	様々な位置で	150	0:05:00
4)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	パドル	フィニッシュの意識	200	0:03:30
5)	P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル	1E1H	400	0:08:00
				1	1	0' 00"				1)→2)→3)→4)→5)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板	ヘッドダウン	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	6	2' 15"	5	FR	H		900	0:13:30
2)	S	100	×	1	6	2' 15"	2	FR	E		600	0:13:30
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数	→顔上げ	100	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:27:00



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/19 木曜日

【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
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
1)	Drill 25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル	150	0:04:30
2)	P 200 × 1	1	3' 45"	4	FR	パドル キャッチの意識	200	0:03:45
3)	Drill 25 × 4	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で	100	0:03:20
4)	P 200 × 1	1	3' 45"	4	FR	パドル フィニッシュの意識	200	0:03:45
5)	P 50 × 8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:08:00
		1	0' 00"			1)→2)→3)→4)→5)レストナシ		0:00:00
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
1)	S 150 × 1	6	2' 30"	5	FR	H	900	0:15:00
2)	S 100 × 1	6	2' 15"	2	FR	E	600	0:13:30
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3350	1:26:50



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/19 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
5

E

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
1)	Drill	25 × 4	1	0' 45"	3	ドックパドル	100	0:03:00
2)	P	200 × 1	1	4' 15"	4	FR パドル キャッチの意識	200	0:04:15
3)	Drill	25 × 4	1	0' 50"	3	スカーリング 様々な位置で	100	0:03:20
4)	P	200 × 1	1	4' 15"	4	FR パドル フィニッシュの意識	200	0:04:15
5)	P	50 × 6	1	1' 10"	2・6	FR パドル 1E1H	300	0:07:00
		1	1	0' 00"		1)→2)→3)→4)→5)レストナシ		0:00:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30
1)	S	150 × 1	5	2' 45"	5	FR H	750	0:13:45
2)	S	100 × 1	5	2' 30"	2	FR E	500	0:12:30
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW								0:05:00
Total							3000	1:26:05



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/19 木曜日

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
5

F

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
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	
1)	Drill	25	× 4	1	0' 45"	3	ドックパドル	100	0:03:00
2)	P	200	× 1	1	4' 30"	4	FR パドル キャッチの意識	200	0:04:30
3)	Drill	25	× 4	1	0' 50"	3	スカーリング 様々な位置で	100	0:03:20
4)	P	200	× 1	1	4' 30"	4	FR パドル フィニッシュの意識	200	0:04:30
5)	P	50	× 8	1	1' 15"	2・6	FR パドル 1E1H	400	0:10:00
								0:00:00	
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR 板ヘットダウン	150	0:04:30
1)	S	150	× 1	4	3' 00"	5	FR H	600	0:12:00
2)	S	100	× 1	4	2' 35"	2	FR E	400	0:10:20
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW								0:05:00	
Total							2850	1:27:10	