



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/5/29 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	200 × 1	1	3' 00"	2・3・4	FR ビルトアップ	200	0:03:00
1)	S	25 × 12	1	0' 30"	2・6	FR 奇数→1/3呼吸 偶数→H 前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00
2)	S	200 × 4	1	2' 45"	4	FR	800	0:11:00
3)	S	25 × 4	1	0' 45"	6	FR 顔上げ	100	0:03:00
4)	S	100 × 6	1	1' 20"	4	FR	600	0:08:00
			1	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30
	P	50 × 4	1	1' 00"	2	FR パドル スローク数を少なく	200	0:04:00
	P	50 × 4	5	0' 40"	6	FR パドル H セットレスト30"	1000	0:13:20
			1	0' 30"				0:02:00
	K/S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR K→6サイト S→大きく	300	0:06:00
	by25							
	S	100 × 4	1	1' 45"	6・2	FR スタート25m→H 残り→E	400	0:07:00
DW								0:05:00
Total							4200	1:25:50



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/5/29 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	200	× 1	1	3' 30"	2・3・4	FR ヒルトアップ	200		0:03:30
1)	S	25	× 12	1	0' 30"	2・6	FR 奇数→1/3呼吸 偶数→H 前面壁を見て横呼吸	300		0:06:00
2)	S	200	× 4	1	3' 00"	4	FR	800		0:12:00
3)	S	25	× 4	1	0' 45"	6	FR 顔上げ	100		0:03:00
4)	S	100	× 6	1	1' 30"	4	FR	600		0:09:00
				1	3	0' 30"	1)→2)→3)→4)レスト30"			0:01:30
	P	50	× 4	1	1' 00"	2	FR パドル ストローク数を少なく	200		0:04:00
	P	50	× 3	5	0' 40"	6	FR パドル H セットレスト30"	750		0:10:00
				1	4	0' 30"				0:02:00
	K/S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR K→6サイト S→大きく	300		0:06:00
	by25									
	S	100	× 4	1	2' 00"	6・2	FR スタート25m→H 残り→E	400		0:08:00
DW										0:05:00
Total								3950		1:26:00



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/5/29 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

C

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	200 × 1	1	4' 00"	2・3・4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
1)	S	25 × 12	1	0' 30"	2・6	FR 奇数→1/3呼吸 偶数→H 前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00
2)	S	200 × 3	1	3' 20"	4	FR	600	0:10:00
3)	S	25 × 4	1	0' 45"	6	FR 顔上げ	100	0:03:00
4)	S	100 × 6	1	1' 40"	4	FR	600	0:10:00
		1 × 3	3	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30
	P	50 × 4	1	1' 00"	2	FR パドル ストローク数を少なく	200	0:04:00
	P	50 × 3	4	0' 45"	6	FR パドル H セットレスト30"	600	0:09:00
		1 × 3	3	0' 30"				0:01:30
	K/S by25	50 × 6	1	1' 10"	3	FR K→6サイト S→大きく	300	0:07:00
	S	100 × 4	1	2' 00"	6・2	FR スタート25m→H 残り→E	400	0:08:00
DW								0:05:00
Total							3600	1:26:00



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/5/29 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	200 × 1	1	4' 00"	2・3・4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1)	S 25 × 12	1	0' 30"	2・6	FR	奇数→1/3呼吸 偶数→H 前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00
2)	S 200 × 3	1	3' 40"	4	FR		600	0:11:00
3)	S 25 × 4	1	0' 45"	6	FR	顔上げ	100	0:03:00
4)	S 100 × 6	1	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
		1 3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30
P	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	パドル ストローク数を少なく	200	0:04:00
P	50 × 3	4	0' 50"	6	FR	パドル H セットレスト30"	600	0:10:00
		1 3	0' 30"					0:01:30
K/S by25	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:07:00
S	100 × 3	1	2' 00"	6・2	FR	スタート25m→H 残り→E	300	0:06:00
DW								0:05:00
Total							3500	1:27:00



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/5/29 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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	200 × 1	1	4' 30"	2・3・4	FR ビルトアップ	200	0:04:30
1)	S	25 × 12	1	0' 35"	2・6	FR 奇数→1/3呼吸 偶数→H 前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
2)	S	200 × 2	1	4' 00"	4	FR	400	0:08:00
3)	S	25 × 4	1	0' 45"	6	FR 顔上げ	100	0:03:00
4)	S	100 × 6	1	2' 00"	4	FR	600	0:12:00
			1 3	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30
	P	50 × 3	1	1' 10"	2	FR パドル ストローク数を少なく	150	0:03:30
	P	50 × 3	3	0' 55"	6	FR パドル H セットレスト30"	450	0:08:15
			1 2	0' 30"				0:01:00
	K/S	50 × 6	1	1' 20"	3	FR K→6サイト S→大きく	300	0:08:00
	by25 S	100 × 3	1	2' 10"	6・2	FR スタート25m→H 残り→E	300	0:06:30
DW								0:05:00
Total							3100	1:26:15



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/5/29 日曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2		FR	FR×2・BA×1・BR×1繰返し		300	0:10:00 0:09:00
	S	200	× 1	1	5' 00"	2・3・4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00	
1)	S	25	× 6	1	0' 40"	2・6	FR	奇数→1/3呼吸 偶数→H 前面壁を見て横呼吸		150	0:04:00	
2)	S	200	× 2	1	4' 30"	4	FR			400	0:09:00	
3)	S	25	× 4	1	0' 45"	6	FR	顔上げ		100	0:03:00	
4)	S	100	× 6	1	2' 15"	4	FR			600	0:13:30	
				1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"			0:01:30	
	P	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	パドル ストローク数を少なく		150	0:04:00	
	P	50	× 3	3	1' 00"	6	FR	パドル H セットレスト30"		450	0:09:00	
				1	0' 30"						0:01:00	
	K/S	50	× 4	1	1' 30"	3	FR	K→6サイト S→大きく		200	0:06:00	
	by25	S	100	× 3	1	2' 20"	6・2	FR	スタート25m→H 残り→E		300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:27:00