



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/6/5 日曜日
【泳法注意】
フニッシュ
【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
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA
	S	200	×	1	1	3' 00"	2~4	FR ピルトアップ
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	スカーリング 背面 腰の位置
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR 片手前右/左by25 フニッシュ～リカバリー動作を大きく 肩甲骨を動かそう
	P	50	×	12	1	0' 55"	2~5	FR パドル 1E1H
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR 伸びをとろう
	K	50	×	3	1	1' 20"	5	FR 板ヘッドタウン 腰の位置を高く H
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	6	FR 3ストローク3"キック H キックタッシュのつもりで泳ごう
1)	S	100	×	1	12	1' 45"	2	FR E 大きく
2)	S	50	×	1	12	0' 35"	5	FR H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ
DW								0:05:00
	Total						3850	1:26:30



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/6/5 日曜日
【泳法注意】
フニッシュ
【主観的強度】
5

B

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU									
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	300 0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ピルト・アップ	150 0:03:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング 背面 腰の位置	200 0:03:30
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR 片手前右/左by25 フニッシュへリカバー動作を大きく	150 0:05:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2.5	FR パドル 1E1H	500 0:05:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR 伸びをとろう	600 0:12:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR 板ヘッド・タウン 腰の位置を高く H	150 0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	6	FR 3ストローク3"キック H キックダッシュのつもりで泳ごう	150 0:04:30
1)	S	100	×	1	10	1' 50"	2	FR E 大きく	1000 0:18:20
2)	S	50	×	1	10	0' 40"	5	FR H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	500 0:06:40
DW									0:05:00
Total								3550	1:26:00



【テーマ】
強化期B
乳酸產生
速い 比較的持続できる

2016/6/5 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

C										Distance	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
W-PU											
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA		150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4		スカーリング 背面 腰の位置	150	0:05:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュ～リカバリー動作を大きく 肩甲骨を動かそう	200	0:05:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2~5	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く H	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	3ストローク3"キック H キックタッシュのつもりで泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	8	2' 00"	2	FR	E 大きく	800	0:16:00
2)	S	50	×	1	8	0' 45"	5	FR	H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	400	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:30



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/6/5 日曜日
【泳法注意】
フニッシュ
【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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ピルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング 背面 腰の位置	150	0:05:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR 片手前右/左by25 フニッシュ～リカバリ～動作を大きく 肩甲骨を動かそう	200	0:05:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2-5	FR パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR 伸びをとろう	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR 板ヘッドダウソ 腰の位置を高く H	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	6	FR 3ストローク3"キック H キックタッシュのつもりで泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	8	2' 00"	2	FR E 大きく	800	0:16:00
2)	S	50	×	1	8	0' 50"	5	FR H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	400	0:06:40
DW								0:05:00		
	Total						3250	1:26:10		



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/6/5 日曜日
【泳法注意】
フニッシュ
【主観的強度】
5

E										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			0:10:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA			0:06:30	
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	4		スカーリング 背面 腰の位置		200	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フニッシュへリカバー動作を大きく		150	0:05:30
	P	50	×	12	1	1' 05"	2.5	FR	肩甲骨を動かそう		600	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	ハドル 1E1H		150	0:13:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう		150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く H		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	3ストローク3"キック H キックタッッシュのつもりで泳ごう		150	0:04:30
1) 2)	S	100	×	1	7	2' 10"	2	FR	E 大きく		700	0:15:10
	S	50	×	1	7	0' 55"	5	FR	H	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		350
DW											0:05:00	
Total										3050	1:27:05	

2016/6/5 日曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

5



【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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
	S	25	×	4	1	0' 45"	2	BA	100 0:03:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ピルドアップ	200 0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング 背面 腰の位置	150 0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュ～リカバリー動作を大きく	150 0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 15"	2.5	FR パトル 1E1H	500 0:12:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	2	BR 伸びをとろう	100 0:03:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	5	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く H	150 0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	6	FR 3ストローク3"キック H	150 0:05:00
	1)	S	100	×	1	6	2' 20"	2 FR E 大きく	600 0:14:00
	2)	S	50	×	1	6	1' 00"	5 FR H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	300 0:06:00
DW									0:05:00
	Total							2700	1:26:00