



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/6/11 土曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

A

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' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
S	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	奇数→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 偶数→片手横右/左by25 右手入水左呼吸	300	0:08:00
S	100 × 3	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:04:30
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:04:30
1)	P 50 × 1	10	0' 35"	7	FR	パドル H	500	0:05:50
2)	P 50 × 1	10	1' 10"	1	FR	パドル E	500	0:11:40
		1	8			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	300 × 1	1	5' 00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて丁寧に泳ごう	300	0:05:00
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
S	50 × 16	1	0' 50"	6	FR	H 一定のペースを維持するためにはだんだん頑張る	800	0:13:20
DW								0:05:00
Total							3700	1:25:20

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' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00		
S	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00		
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	奇数→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 偶数→片手横右/左by25 右手入水左呼吸	300	0:08:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	4	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:05:00		
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:04:30		
1)	P 50 × 1	8	0' 40"	7	FR	パドル H	400	0:05:20		
2)	P 50 × 1	8	1' 10"	1	FR	パドル E	400	0:09:20		
		1	7			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
S	300 × 1	1	5' 30"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて丁寧に泳ごう	300	0:05:30		
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00		
S	50 × 16	1	0' 55"	6	FR	H 一定のペースを維持するためにはだんだん頑張る	800	0:14:40		
DW										0:05:00
Total							3500	1:25:20		

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' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
S	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	奇数→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 偶数→片手横右/左by25 右手入水左呼吸	300	0:08:00
S	100 × 3	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:05:30
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
1)	P 50 × 1	6	0' 40"	7	FR	パドル H	300	0:04:00
2)	P 50 × 1	6	1' 20"	1	FR	パドル E	300	0:08:00
		1	5			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて丁寧に泳ごう	200	0:04:00
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
S	50 × 16	1	1' 00"	6	FR	H 一定のペースを維持するためにはだんだん頑張る	800	0:16:00
DW								0:05:00
Total							3200	1:24:30



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/6/11 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
S	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00
Drill	50 × 6	1	1'20"	2	FR	奇数→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 偶数→片手横右/左by25 右手入水左呼吸	300	0:08:00
S	100 × 3	1	2'00"	4	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:06:00
S	25 × 6	1	0'35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
1)	P 50 × 1	6	0'45"	7	FR	パドル H	300	0:04:30
2)	P 50 × 1	6	1'20"	1	FR	パドル E	300	0:08:00
		1	5			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	200 × 1	1	4'00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて丁寧に泳ごう	200	0:04:00
K	50 × 2	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
S	50 × 16	1	1'00"	6	FR	H 一定のペースを維持するためにはだんだん頑張る	800	0:16:00
DW								0:05:00
Total							3200	1:25:30



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/6/11 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
S	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	奇数→片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 偶数→片手横右/左by25 右手入水左呼吸	200	0:06:00
S	100 × 3	1	2' 10"	4	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:06:30
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
Drill	25 × 4	1	0' 55"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:40
1)	P 50 × 1	5	0' 50"	7	FR	パドル H	250	0:04:10
2)	P 50 × 1	5	1' 30"	1	FR	パドル E	250	0:07:30
		1 4				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	100 × 1	1	2' 30"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて丁寧に泳ごう	100	0:02:30
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
S	50 × 16	1	1' 10"	6	FR	H 一定のペースを維持するためにはだんだん頑張る	800	0:18:40
DW								0:05:00
Total							2850	1:25:00



【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主観的強度】

6

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	300	0:10:00
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	2	FLY	100	0:07:30
	S	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	150	0:03:00
	Drill	50	× 4	1	1' 35"	2	FR	200	0:04:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	4	FR	300	0:06:20
	S	25	× 4	1	0' 45"	2	BR	100	0:07:00
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	3		100	0:03:00
1)	P	50	× 1	4	0' 55"	7	FR	200	0:04:00
2)	P	50	× 1	4	1' 30"	1	FR	200	0:06:00
	S	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	100	0:00:00
	K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	100	0:02:30
	S	50	× 15	1	1' 20"	6	FR	750	0:03:00
DW							H		0:20:00
	Total							2600	1:25:00

ハドル H

ハドル E

1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ

呼吸のタイミングを合わせて丁寧に泳ごう

板ヘッドダウン 腰の位置を高く

H 一定のペースを維持するためにはだんだん頑張る