



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/6/19 日曜日
【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	50	×	6	1	0' 55"	2	FR
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA リカバリ―を大きく
	S	100	×	3	1	1' 40"	2-3-4	FR DES
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150 0:04:30
P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR パドル ストローク数を少なく フィニッシュを強く	300 0:05:00
P	50	×	3	4	0' 40"	5	FR パドル セットレスト30"	600 0:08:00
				1	0' 30"			0:01:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150 0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR リカバリ―をゆっくり ストローク中は常にスカーリング、 ストロークの後半のスカーリングを意識	150 0:04:00
1)	S	50	×	6	3	0' 40"	5	FR
2)	S	100	×	4	3	1' 20"	5	FR
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"
DW								0:05:00
	Total						4200	1:25:00



SUNNY FISHI

【 テーマ 】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/6/19 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		300	0:10:00 0:05:30
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	リカバリーリーを大きく	150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4		スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 フィニッシュ	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく フィニッシュを強く	300	0:05:30
	P	50	×	3	4	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:08:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	リカバリーリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング ストロークの後半のスカーリングを意識	150	0:04:00
	1)	S	50	×	4	3	0' 45"	5	FR		600
2)	S	100	×	4	3	1' 30"	5	FR		1200	0:18:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3900	1:24:30



【テーマ】
強化期B
乳酸產生
速い 比較的持続できる

2016/6/19 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	リカバリ-を大きく	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく フィニッシュを強く	300	0:05:30
	P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:09:00 0:01:00
	K	50	×	3	1	0' 30"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	リカバリ-をゆっくり ストローク中は常にスカーリング ストロークの後半のスカーリングを意識	150	0:04:00
1)	S	50	×	4	3	0' 50"	5	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	900	0:15:00 0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:25:00



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/6/19 日曜日
【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	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	リカバリ-を大きく	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく フィニッシュを強く	300	0:05:30
	P	50	×	4	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:10:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	リカバリ-をゆっくり	ストローク中は常にスカーリング ストロークの後半のスカーリングを意識	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	3	0' 55"	5	FR		450	0:08:15
2)	S	100	×	3	3	1' 50"	5	FR		900	0:16:30
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00			
Total							3450	1:26:15			



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/6/19 日曜日
【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	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30	
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	リカバリーを大きく	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4		スカーリング	奇数→キャッチポイント	150	0:05:30
	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	偶数→背面腰の位置 フィニッシュ	300	0:06:00
	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル ストローク数を少なく フィニッシュを強く	450	0:08:15
		1	2			0' 30"				0:01:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
									ストロークの後半のスカーリングを意識		
1)	S	50	×	4	3	1' 00"	5	FR		600	0:12:00
2)	S	100	×	2	3	2' 00"	5	FR		600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:45

2016/6/19 日曜日



【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

【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	50	×	6	1	1' 15"	2	FR
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA
	S	100	×	3	1	2' 20"	2-3-4	FR
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 フィニッシュ
P	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	ハドル ストローク数を少なく フィニッシュを強く
P	50	×	3	2	1' 00"	5	FR	ハドル セットレスト30"
		1	1		0' 30"			0:00:30
K	50	×	3	1	1' 40"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう
Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	リカバリーやゆっくり ストローク中は常にスカーリング ストロークの後半のスカーリングを意識
1)	S	50	×	3	3	1' 05"	5	FR
2)	S	100	×	2	3	2' 10"	5	FR
		1	2		0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"
DW								0:05:00
Total							2850	1:26:45