



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/6/28 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA		150	0:03:00
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	K	25 × 4	1	0' 45"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:03:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	パドル プルプイを脛で挟む	150	0:03:00
1)	P	100 × 2	5	1' 15"	6	FR	パドル H	1000	0:12:30
2)	S	100 × 2	5	1' 30"	4	FR	腰の位置を高く	1000	0:15:00
			1	4	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:04:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00
1)	S	50 × 3	6	0' 55"	3	FR	フォームに注意して	900	0:16:30
2)	S	50 × 1	6	0' 35"	6	FR	H	300	0:03:30
			1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								4150	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

2016/6/28 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

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		150	0:03:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	K	25	× 4	1	0' 50"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:03:20
	P	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	パドル プルブイを脛で挟む	150	0:03:00
1)	P	100	× 2	5	1' 25"	6	FR	パドル H	1000	0:14:10
2)	S	100	× 2	5	1' 35"	4	FR	腰の位置を高く	1000	0:15:50
				1	4	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:04:00
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
1)	S	50	× 3	5	0' 55"	3	FR	フォームに注意して	750	0:13:45
2)	S	50	× 1	5	0' 40"	6	FR	H	250	0:03:20
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3950	1:26:55



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/6/28 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドル プルブイを脛で挟む	150	0:03:30
1)	P	100	×	2	4	1' 30"	6	FR	パドル H	800	0:12:00
2)	S	100	×	2	4	1' 45"	4	FR	腰の位置を高く	800	0:14:00
				1	3	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
1)	S	50	×	3	5	1' 00"	3	FR	フォームに注意して	750	0:15:00
2)	S	50	×	1	5	0' 45"	6	FR	H	250	0:03:45
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
Total											
									3550	1:25:45	



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/6/28 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA		150		0:03:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
	K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100		0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	パドル プルブイを脛で挟む	150		0:03:30
1)	P	100 × 2	4	1' 40"	6	FR	パドル H	800		0:13:20
2)	S	100 × 2	4	1' 55"	4	FR	腰の位置を高く	800		0:15:20
			1	3	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:03:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100		0:02:00
1)	S	50 × 3	4	1' 05"	3	FR	フォームに注意して	600		0:13:00
2)	S	50 × 1	4	0' 50"	6	FR	H	200		0:03:20
			1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3350		1:26:30



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/6/28 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	BA		150	0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
	P	25 × 8	1	0' 40"	2	FR	ハドル プルプイを脛で挟む	200	0:05:20
1)	P	100 × 2	3	1' 50"	6	FR	ハドル H	600	0:11:00
2)	S	100 × 2	3	2' 05"	4	FR	腰の位置を高く	600	0:12:30
			1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
1)	S	50 × 3	4	1' 10"	3	FR	フォームに注意して	600	0:14:00
2)	S	50 × 1	4	0' 55"	6	FR	H	200	0:03:40
			1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3000	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

2016/6/28 火曜日

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

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	× 6	1	0' 45"	2	BA	150		0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 40"	4	FR	150	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	0:05:00
	K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR	100	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	0:04:00
	P	25	× 8	1	0' 45"	2	FR	200	パドル プルブイを脛で挟む	0:06:00
1)	P	100	× 2	3	2' 00"	6	FR	600	パドル H	0:12:00
2)	S	100	× 2	3	2' 15"	4	FR	600	腰の位置を高く	0:13:30
				1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'	0:02:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	E	100		0:03:00
1)	S	50	× 2	4	1' 15"	3	FR	400	フォームに注意して	0:10:00
2)	S	50	× 1	4	1' 00"	6	FR	200	H	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
DW										0:05:00
Total								2800		1:26:30