

2016/7/3 日曜日

【泳法注意】

姿勢

【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



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 | 200 × 1 | 1 | 3' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:03:00 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 板ヘッドダウン | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 2 | FR | キャッチアップ トローイン 入水位置は肩幅 | 150 | 0:03:00 |
| 1) | S 100 × 8 | 1 | 1' 20" | 5 | FR | | 800 | 0:10:40 |
| 2) | S 50 × 12 | 1 | 0' 40" | 5 | FR | | 600 | 0:08:00 |
| 3) | S 25 × 12 | 1 | 0' 20" | 5 | FR | | 300 | 0:04:00 |
| | | 1 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | 伸びをとろう | 150 | 0:04:00 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| 1) | P 50 × 2 | 6 | 1' 00" | 2 | FR | バトル | 600 | 0:12:00 |
| 2) | P 50 × 1 | 6 | 0' 35" | 6 | FR | バトル | 300 | 0:03:30 |
| | | 1 3 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| S | 100 × 3 | 1 | 1' 50" | 3 | FR | 姿勢に注意して | 300 | 0:05:30 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 4150 | 1:25:40 |

| | | | | | | | | | | 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 | 200 × 1 | 1 | 3' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | | | | 200 | 0:03:30 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 板ハットダウン | | | | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 2 | FR | キャッチアップ | ドロイン | 入水位置は肩幅 | | 150 | 0:03:00 |
| 1) | S 100 × 8 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | | | | | 800 | 0:12:00 |
| 2) | S 50 × 10 | 1 | 0' 45" | 5 | FR | | | | | 500 | 0:07:30 |
| 3) | S 25 × 12 | 1 | 0' 25" | 5 | FR | | | | | 300 | 0:05:00 |
| | S 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | 1)→2)→3)レスト30" | | 伸びをとろう | | 150 | 0:04:00 |
| | P 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | | | | 150 | 0:03:30 |
| 1) | P 50 × 2 | 5 | 1' 00" | 2 | FR | パドル | | | | 500 | 0:10:00 |
| 2) | P 50 × 1 | 5 | 0' 40" | 6 | FR | パドル | | | | 250 | 0:03:20 |
| | | 1 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ | 2)→1)レストナシ | | | | 0:00:00 |
| | S 100 × 3 | 1 | 1' 50" | 3 | FR | 姿勢に注意して | | | | 300 | 0:05:30 |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 3900 | 1:25:50 |

| 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 | 200 | × | 1 | 1 | 4'00" | 2~4 | FR | ビルトアップ° | 200 | 0:04:00 | |
| K | 50 | × | 3 | 1 | 1'20" | 4 | FR | 板ヘットダウン | 150 | 0:04:00 | |
| Drill | 25 | × | 6 | 1 | 0'35" | 2 | FR | キャッチアップ° トローイン | 入水位置は肩幅 | 150 | 0:03:30 |
| 1) | S | 100 | × | 6 | 1 | 1'40" | 5 | FR | | 600 | 0:10:00 |
| 2) | S | 50 | × | 12 | 1 | 0'50" | 5 | FR | | 600 | 0:10:00 |
| 3) | S | 25 | × | 12 | 1 | 0'25" | 5 | FR | | 300 | 0:05:00 |
| | | | | 1 | 2 | 0'30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| S | 25 | × | 6 | 1 | 0'40" | 1 | BR | 伸びをとろう | 150 | 0:04:00 | |
| P | 25 | × | 6 | 1 | 0'35" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 | |
| 1) | P | 50 | × | 2 | 4 | 1'00" | 2 | FR | パドル | 400 | 0:08:00 |
| 2) | P | 50 | × | 1 | 4 | 0'45" | 6 | FR | パドル | 200 | 0:03:00 |
| | | | | 1 | 3 | 0'00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| S | 100 | × | 3 | 1 | 2'00" | 3 | FR | 姿勢に注意して | 300 | 0:06:00 | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 | |
| Total | | | | | | | | | 3650 | 1:26:30 | |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/3 日曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【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 |
| 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 | 200 × 1 | 1 | 4' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:04:00 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 20" | 4 | FR | 板ハットダウン | 150 | 0:04:00 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2 | FR | キャッチアップ トローイン 入水位置は肩幅 | 150 | 0:03:30 |
| 1) | S 100 × 6 | 1 | 1' 50" | 5 | FR | | 600 | 0:11:00 |
| 2) | S 50 × 12 | 1 | 0' 55" | 5 | FR | | 600 | 0:11:00 |
| 3) | S 25 × 6 | 1 | 0' 25" | 5 | FR | | 150 | 0:02:30 |
| | | 1 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 1 | BR | 伸びをとろう | 150 | 0:04:00 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | 150 | 0:03:30 |
| 1) | P 50 × 2 | 4 | 1' 00" | 2 | FR | パドル | 400 | 0:08:00 |
| 2) | P 50 × 1 | 4 | 0' 50" | 6 | FR | パドル | 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 |
| S | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 3 | FR | 姿勢に注意して | 300 | 0:06:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3500 | 1:26:20 |

| 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 | 200 × 1 | 1 | 4' 30" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | | 0:04:30 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 30" | 4 | FR | 板ヘッドダウン | 150 | | 0:04:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 2 | FR | キャッチアップ トローイン 入水位置は肩幅 | 150 | | 0:04:00 |
| 1) | S 100 × 6 | 1 | 2' 00" | 5 | FR | | 600 | | 0:12:00 |
| 2) | S 50 × 10 | 1 | 1' 00" | 5 | FR | | 500 | | 0:10:00 |
| 3) | S 25 × 6 | 1 | 0' 30" | 5 | FR | | 150 | | 0:03:00 |
| | | 1 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | | 0:01:00 |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | 伸びをとろう | 150 | | 0:04:30 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 40" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | 150 | | 0:04:00 |
| 1) | P 50 × 2 | 3 | 1' 05" | 2 | FR | パドル | 300 | | 0:06:30 |
| 2) | P 50 × 1 | 3 | 0' 55" | 6 | FR | パドル | 150 | | 0:02:45 |
| | | 1 3 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | | 0:00:00 |
| S | 100 × 2 | 1 | 2' 15" | 3 | FR | 姿勢に注意して | 200 | | 0:04:30 |
| DW | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3150 | | 1:26:45 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/3 日曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【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 | | 300 | 0:07:30 |
| Drill | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 2 | FLY | 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう | 150 | 0:04:30 |
| S | 200 × 1 | 1 | 5' 00" | 2~4 | FR | ビルトアップ | 200 | 0:05:00 |
| K | 50 × 3 | 1 | 1' 40" | 4 | FR | 板ヘットダウン | 150 | 0:05:00 |
| Drill | 25 × 4 | 1 | 0' 45" | 2 | FR | キャッチアップ ドローイン 入水位置は肩幅 | 100 | 0:03:00 |
| 1) | S 100 × 6 | 1 | 2' 10" | 5 | FR | | 600 | 0:13:00 |
| 2) | S 50 × 6 | 1 | 1' 05" | 5 | FR | | 300 | 0:06:30 |
| 3) | S 25 × 6 | 1 | 0' 35" | 5 | FR | | 150 | 0:03:30 |
| | | 1 2 | 0' 30" | | | 1)→2)→3)レスト30" | | 0:01:00 |
| S | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 1 | BR | 伸びをとろう | 150 | 0:04:30 |
| P | 25 × 6 | 1 | 0' 45" | 2・4・6 | FR | DPS3本ずつ | 150 | 0:04:30 |
| 1) | P 50 × 2 | 3 | 1' 05" | 2 | FR | パドル | 300 | 0:06:30 |
| 2) | P 50 × 1 | 3 | 0' 55" | 6 | FR | パドル | 150 | 0:02:45 |
| | | 1 3 | 0' 00" | | | 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ | | 0:00:00 |
| S | 100 × 2 | 1 | 2' 15" | 3 | FR | 姿勢に注意して | 200 | 0:04:30 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 2900 | 1:26:45 |