



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2016/7/14 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
1)	K	50 × 1	2	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	25 × 2	2	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	K	50 × 1	2	1' 20"	3	FR 板ヘッドダウン	100	0:02:40
			1	0' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
Drill		25 × 6	1	0' 30"	3	FR キャッチアップ キック強く打とう	150	0:03:00
1)	S	100 × 1	3	1' 15"	6	FR H 6ビート	300	0:03:45
2)	S	100 × 3	3	1' 20"	5	FR	900	0:12:00
3)	S	100 × 3	3	1' 30"	4	FR	900	0:13:30
			1	1' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:00
	P	50 × 14	1	0' 55"	6・2	FR ハドル 1H1E	700	0:12:50
DW								0:05:00
Total							4000	1:25:45



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2016/7/14 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300		0:06:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2-3-4	FR DES	300		0:05:00
1)	K	50	× 1	2	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100		0:03:00
2)	K	25	× 2	2	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100		0:04:00
3)	K	50	× 1	2	1' 20"	3	FR 板ハットダウン	100		0:02:40
				1	0' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	3	FR キャッチアップ キック強く打とう	150		0:03:00
1)	S	100	× 1	3	1' 20"	6	FR H 6ビート	300		0:04:00
2)	S	100	× 3	3	1' 30"	5	FR	900		0:13:30
3)	S	100	× 3	3	1' 35"	4	FR	900		0:14:15
				1	1' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2-4-6	FR DPS3本ずつ パドル	150		0:03:30
	P	50	× 10	1	1' 00"	6-2	FR パドル 1H1E	500		0:10:00
DW										0:05:00
Total								3800		1:25:55

C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU													
	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
1)	K	50	×	1	2	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25			100	0:03:00
2)	K	25	×	2	2	1'00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く			100	0:04:00
3)	K	50	×	1	2	1'30"	3	FR	板ハットダウン			100	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	3	FR	キャッチアップ キック強く打とう			150	0:03:30
1)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR	H 6ビート			300	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR				900	0:15:00
3)	S	100	×	2	3	1'45"	4	FR				600	0:10:30
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:02:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル			150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1'00"	6・2	FR	ハドル 1H1E			500	0:10:00
DW													
													0:05:00
	Total											3500	1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2016/7/14 木曜日

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

D

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:07:00
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00
1)	K	50 × 1	2	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	25 × 2	2	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	K	50 × 1	2	1' 30"	3	FR 板ハットダウン	100	0:03:00
			1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	キャッチアップ キック強く打とう	150	0:03:30
1)	S	100 × 1	3	1' 40"	6	FR H 6ビート	300	0:05:00
2)	S	100 × 2	3	1' 50"	5	FR	600	0:11:00
3)	S	100 × 2	3	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
			1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30
P	50 × 12	1	1' 00"	6・2	FR	ハドル 1H1E	600	0:12:00
DW								0:05:00
Total							3300	1:26:30

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2016/7/14 木曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

E

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
1)	K	50 × 1	2	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	25 × 2	2	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	K	50 × 1	2	1' 30"	3	FR 板ハットダウン	100	0:03:00
			1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR キャッチアップ キック強く打とう	150	0:04:00
1)	S	100 × 1	2	1' 50"	6	FR H 6ピート	200	0:03:40
2)	S	100 × 3	2	2' 00"	5	FR	600	0:12:00
3)	S	100 × 2	2	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
			1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:00
	P	50 × 12	1	1' 05"	6・2	FR ハドル 1H1E	600	0:13:00
DW								0:05:00
Total							3000	1:26:30

2016/7/14 木曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速く、強い 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	25 × 12	1	0' 45"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:09:00
	S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00
1)	K	50 × 1	2	1' 45"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:30
2)	K	25 × 2	2	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	K	50 × 1	2	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン	100	0:03:00
			1	0' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
Drill		25 × 6	1	0' 40"	3	FR キャッチアップ キック強く打とう	150	0:04:00
1)	S	100 × 1	2	2' 00"	6	FR H 6ビート	200	0:04:00
2)	S	100 × 2	2	2' 10"	5	FR	400	0:08:40
3)	S	100 × 2	2	2' 15"	4	FR	400	0:09:00
			1	1' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:30
	P	50 × 10	1	1' 15"	6・2	FR ハドル 1H1E	500	0:12:30
DW								0:05:00
Total							2700	1:26:10