



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/7/28 木曜日
【泳法注意】
リハビリ
【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	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	パドル 1ストローク3スカル	150	0:03:00	
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	パドルナシ 1ストローク3スカル	150	0:03:00	
1)	S	150 × 1	8	2' 00"	6	FR	H	1200	0:16:00
2)	S	100 × 1	8	2' 00"	2	FR	E	800	0:16:00
		1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00	
S・K・S・D	25 × 16	1	0' 30"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	400	0:08:00	
DW								0:05:00	
Total							3950	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

2016/7/28 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00		0:06:00
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:03:30		
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:04:30		
	P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR ハドル 1ストローク3スカル	150	0:03:00		
	P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR ハドル 1E1H	600	0:12:00		
	P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR ハドルナシ 1ストローク3スカル	150	0:03:00		
1)	S	150 × 1	7	2' 10"	6	FR H	1050	0:15:10		
2)	S	100 × 1	7	2' 10"	2	FR E	700	0:15:10		
			1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
	S・K・S・D	25 × 16	1	0' 35"	2・4・9	FR S→1/3呼吸 K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	400	0:09:20		
DW										0:05:00
	Total						3700	1:26:40		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/7/28 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

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	0:07:00
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00	
	P	25	× 6	1	0' 35"	3	FR ハドル 1ストローク3スカル	150	0:03:30	
	P	50	× 12	1	1' 00"	2・6	FR ハドル 1E1H	600	0:12:00	
	P	25	× 6	1	0' 35"	3	FR ハドルナシ 1ストローク3スカル	150	0:03:30	
1)	S	150	× 1	6	2' 20"	6	FR H	900	0:14:00	
2)	S	100	× 1	6	2' 20"	2	FR E	600	0:14:00	
				1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S・K・S・D	25	× 16	1	0' 35"	2・4・9	FR S→1/3呼吸 K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	400	0:09:20	
DW										0:05:00
Total								3450	1:27:20	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/7/28 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	パドル 1ストローク3スカル	150	0:03:30	
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	パドルナシ 1ストローク3スカル	150	0:03:30	
1)	S 150 × 1	6	2' 30"	6	FR	H	900	0:15:00	
2)	S 100 × 1	6	2' 30"	2	FR	E	600	0:15:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S・K・S・D	25 × 12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00	
DW								0:05:00	
Total							3350	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

2016/7/28 木曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【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	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング 様々な位置で プルプイ				150	0:05:30	
P	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	ハドル 1ストローク3スカル				150	0:04:00	
P	50 × 12	1	1' 10"	2・6	FR	ハドル 1E1H				600	0:14:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	ハドルナシ 1ストローク3スカル				150	0:04:00	
1)	S	150 × 1	5	2' 45"	6	FR	H				750	0:13:45
2)	S	100 × 1	5	2' 30"	2	FR	E				500	0:12:30
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S・K・S・D	25 × 8	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→1/3呼吸 K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸				200	0:05:20	
DW											0:05:00	
Total										3000	1:26:35	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/7/28 木曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:09:00
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 55"	3	スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:30	
	P	25	× 4	1	0' 45"	3	FR ハドル 1ストローク3スカル	100	0:03:00	
	P	50	× 12	1	1' 20"	2-6	FR ハドル 1E1H	600	0:16:00	
	P	25	× 6	1	0' 45"	3	FR ハドルナシ 1ストローク3スカル	150	0:04:30	
1)	S	150	× 1	4	3' 00"	6	FR H	600	0:12:00	
2)	S	100	× 1	4	2' 45"	2	FR E	400	0:11:00	
				1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S・K・S・D	25	× 8	1	0' 40"	2・4・9	FR S→1/3呼吸 K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	200	0:05:20	
DW										0:05:00
Total								2700	1:26:20	