



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/2 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

A									
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
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	キャッチアップ 両手は肩幅	150	0:03:00
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100 × 3	5	1' 20"	5	FR	レスト30"	1500	0:20:00
			1	4	0' 30"				0:02:00
	S	25 × 4	1	0' 30"				100	0:02:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50 × 3	3	0' 45"	4	FR	ハドル	450	0:06:45
2)	P	50 × 3	3	0' 40"	5	FR	ハドル	450	0:06:00
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	50 × 8	1	1' 00"	5・2	FR	2H2E	400	0:08:00
DW									0:05:00
	Total							4100	1:26:15



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/2 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	キャッチアップ 両手は肩幅	150	0:03:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	× 3	5	1' 30"	5	FR	レスト30"	1500	0:22:30
				1	4	0' 30"				0:02:00
	S	25	× 4	1	0' 30"				100	0:02:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	× 3	2	0' 50"	4	FR	ハトル	300	0:05:00
2)	P	50	× 3	2	0' 45"	5	FR	ハトル	300	0:04:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	50	× 10	1	1' 00"	5・2	FR	2H3E	500	0:10:00
DW										0:05:00
	Total								3900	1:27:30



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/2 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	キャッチアップ 両手は肩幅	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1'40"	5	FR	レスト30"	1200	0:20:00
				1	3	0'30"					0:01:30
	S	25	×	4	1	0'30"				100	0:02:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	0'55"	4	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	2	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	10	1	1'00"	5・2	FR	2H3E	500	0:10:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:27:00



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/2 火曜日
【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	FR	キャッチアップ 両手は肩幅	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00		
S	100 × 3	4	1' 50"	5	FR	レスト30"	1200	0:22:00		
		1	3					0:01:30		
S	25 × 4	1	0' 30"				100	0:02:00		
Drill	25 × 4	1	0' 45"	3		プルプイ キャッチの肘上げ	100	0:03:00		
1)	P	50 × 3	2	1' 00"	4	FR	パドル	300	0:06:00	
2)	P	50 × 3	2	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00	
		1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	50 × 8	1	1' 00"	5・2	FR	2H2E	400	0:08:00		
DW										0:05:00
Total							3450	1:26:30		



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/2 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	キャッチアップ 両手は肩幅	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S	100 × 3	3	2' 00"	5	FR	レスト30"	900	0:18:00	
		1	0' 30"					0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 45"				100	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P 50 × 3	2	1' 10"	4	FR	ハトル	300	0:07:00	
2)	P 50 × 3	2	0' 55"	5	FR	ハトル	300	0:05:30	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	50 × 6	1	1' 10"	5・2	FR	1H2E	300	0:07:00	
DW									0:05:00
Total							3100	1:27:00	



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/2 火曜日

【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	FR	キャッチアップ	両手は肩幅	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	100	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
S	100	×	3	3	2' 10"	5	FR	レスト30"		900	0:19:30
			1	2	0' 30"						0:01:00
S	25	×	4	1	0' 45"					100	0:03:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3		プルブイ	キャッチの肘上げ	100	0:03:00
1)	P	50	×	2	2	1' 15"	4	FR	パドル	200	0:05:00
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	5	FR	パドル	200	0:04:00
			1	1	0' 00"						0:00:00
S	50	×	8	1	1' 15"	5・2	FR	1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	400	0:10:00
								2H2E			
DW											0:05:00
Total										2900	1:27:30