



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
長く持続できる

2016/8/13 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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' 40"	2	FR 片手横右・左 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:00	
1)	Drill	50 × 2	4	1' 00"	2	FR キャッチアップ フィニッシュからリカバリーに移るところで呼吸	400	0:08:00	
2)	S	100 × 3	4	1' 20"	5	FR H	1200	0:16:00	
			1	3	0' 00"			0:00:00	
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	100	0:02:00	
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル タイミングに注意	150	0:04:00	
	P	50 × 6	4	0' 40"	5	FR パドル	1200	0:16:00	
			1	3	0' 30"			0:01:30	
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミングに注意	300	0:05:30	
DW									0:05:00
	Total						4150	1:25:00	



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
長く持続できる

2016/8/13 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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 ビルトアップ	200	0:03:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FR 片手横右・左 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:00	
1)	Drill	50	× 3	3	1' 10"	2	FR キャッチアップ フィニッシュからリカバリーに移るところで呼吸	450	0:10:30	
2)	S	100	× 3	3	1' 30"	5	FR H	900	0:13:30	
				1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00	
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FR ロングドックパドル タイミングに注意	150	0:04:00	
	P	50	× 8	3	0' 45"	5	FR パドル	1200	0:18:00	
				1	2	0' 30"			0:01:00	
	S	50	× 4	1	0' 55"	3	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミングに注意	200	0:03:40	
DW										0:05:00
	Total							3800	1:25:10	

C										
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' 40"	2	FR 片手横右・左 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:00
1)	Drill	50	×	3	3	1' 10"	2	FR キャッチアップ フィニッシュからリカバリーに移るところで呼吸	450	0:10:30
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR H	900	0:15:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル タイミングに注意	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR パドル	900	0:15:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミングに注意	150	0:03:00
DW										0:05:00
	Total								3450	1:25:00



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
長く持続できる

2016/8/13 土曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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' 40"	2	FR	片手横右・左 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:00		
1) Drill	50 × 2	3	1' 15"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーに移るところで呼吸	300	0:07:30		
2) S	100 × 3	3	1' 50"	5	FR	H	900	0:16:30		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングトックパドル タイミングに注意	150	0:04:00		
P	50 × 6	3	0' 55"	5	FR	パドル	900	0:16:30		
		1	0' 30"					0:01:00		
S	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングに注意	150	0:03:00		
DW										0:05:00
Total							3300	1:25:00		



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
長く持続できる

2016/8/13 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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 ヒルトアップ	200	0:04:30	
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR 片手横右・左 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:30	
1)	Drill	50 × 2	3	1' 15"	2	FR キャッチアップ フィニッシュからリカバリーに移るところで呼吸	300	0:07:30	
2)	S	100 × 3	3	2' 00"	5	FR H	900	0:18:00	
			1	2	0' 00"			0:00:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	100	0:03:00	
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR ロングトックパドル タイミングに注意	150	0:04:30	
	P	50 × 6	2	1' 00"	5	FR パドル	600	0:12:00	
			1	1	0' 30"			0:00:30	
	S	50 × 3	1	1' 05"	3	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミングに注意	150	0:03:15	
DW									0:05:00
	Total						3000	1:25:15	



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
長く持続できる

2016/8/13 土曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:05:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	2	FR 片手横右・左 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150		0:05:00
1)	Drill	50	× 2	3	1' 30"	2	FR キャッチアップ フィニッシュからリカバリーに移るところで呼吸	300		0:09:00
2)	S	100	× 2	3	2' 10"	5	FR H	600		0:13:00
				1	2		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	E	100		0:03:00
	K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150		0:05:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FR ロングトックパドル タイミングに注意	150		0:04:30
	P	50	× 6	2	1' 05"	5	FR パドル	600		0:13:00
				1	1					0:00:30
	S	50	× 3	1	1' 15"	3	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミングに注意	150		0:03:45
DW										0:05:00
	Total							2700		1:25:45