



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/16 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

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
	S	100 × 3	1	1' 30"	2-3-4	FR	DES		300	0:04:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25	キックをしっかりと	150	0:03:30
	S	100 × 3	1	1' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	次第にキックを強くする	300	0:04:30
1)	S	100 × 1	3	1' 15"	6	FR	H		300	0:03:45
2)	S	100 × 1	3	1' 45"	2	FR	E		300	0:05:15
3)	S	100 × 3	3	1' 20"	5	FR			900	0:12:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	3セット	0:01:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E		100	0:02:00
1)	P	50 × 3	3	0' 40"	6	FR	ハドル		450	0:06:00
2)	P	50 × 3	3	0' 50"	3	FR	ハドル		450	0:07:30
3)	P	50 × 4	3	0' 45"	5	FR	ハドル		600	0:09:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	3セット	0:01:00
DW										0:05:00
	Total								4300	1:25:00



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/16 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

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
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150		0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかり打とう	150		0:03:30
	S	100 × 3	1	1' 40"	2~4	FR	ビルトアップ 次第にキックを強くする	300		0:05:00
1)	S	100 × 1	3	1' 20"	6	FR	H	300		0:04:00
2)	S	100 × 1	3	1' 50"	2	FR	E	300		0:05:30
3)	S	100 × 3	3	1' 30"	5	FR		900		0:13:30
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット	100		0:02:00
1)	P	50 × 3	3	0' 40"	6	FR	ハトル	450		0:06:00
2)	P	50 × 3	3	0' 50"	3	FR	ハトル	450		0:07:30
3)	P	50 × 3	3	0' 45"	5	FR	ハトル	450		0:06:45
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット			0:01:00
DW										0:05:00
Total								4150		1:25:45

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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	キックをしっかり打とう		150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2~4	FR	ビルトアップ°	次第にキックを強くする		300	0:05:30
1)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR	H			300	0:04:30
2)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR	E			300	0:06:00
3)	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR				900	0:15:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	3セット	100	0:01:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1		E			100	0:02:00
1)	P	50	×	1	3	0'45"	6	FR	パドル			150	0:02:15
2)	P	50	×	2	3	0'55"	3	FR	パドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル			450	0:07:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	3セット		0:01:00
DW													0:05:00
Total												3700	1:25:15



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/16 火曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【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
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	キックをしっかり打とう		150	0:04:00
	S	100 × 3	1	2' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	次第にキックを強くする		300	0:06:00
1)	S	100 × 1	3	1' 40"	6	FR	H			300	0:05:00
2)	S	100 × 1	3	2' 10"	2	FR	E			300	0:06:30
3)	S	100 × 3	3	1' 50"	5	FR				900	0:16:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	3セット		0:01:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E			100	0:02:00
1)	P	50 × 1	3	0' 50"	6	FR	ハドル			150	0:02:30
2)	P	50 × 2	3	1' 00"	3	FR	ハドル			300	0:06:00
3)	P	50 × 2	3	0' 55"	5	FR	ハドル			300	0:05:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	3セット		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:27:30



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/16 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アッ°左ダ°ウン/左アッ°右ダ°ウンby25	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	100 × 3	1	2' 10"	2~4	FR	ビルト°アッ°	次第にキックを強くする	300	0:06:30
1)	S	100 × 1	3	1' 50"	6	FR	H		300	0:05:30
2)	S	100 × 1	3	2' 20"	2	FR	E		300	0:07:00
3)	S	100 × 2	3	2' 00"	5	FR			600	0:12:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	3セット	0:01:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1		E		100	0:03:00
1)	P	50 × 1	3	0' 55"	6	FR	ハ°トル		150	0:02:45
2)	P	50 × 2	3	1' 05"	3	FR	ハ°トル		300	0:06:30
3)	P	50 × 1	3	1' 00"	5	FR	ハ°トル		150	0:03:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	3セット	0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3100	1:25:15



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/16 火曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【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
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		100	0:03:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	キックをしっかり打とう		100	0:03:00
S	100	×	3	1	2' 20"	2~4	FR	ビルトアップ	次第にキックを強くする		300	0:07:00
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	6	FR	H		300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	E		300	0:07:30
3)	S	100	×	2	3	2' 10"	5	FR			600	0:13:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	E	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	3セット	100	0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	E			100	0:03:00
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	パドル		150	0:03:00
2)	P	50	×	1	3	1' 15"	3	FR	パドル		150	0:03:45
3)	P	50	×	1	3	1' 10"	5	FR	パドル		150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	3セット		0:01:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:24:45