



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/21 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 様々な位置で	150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	1ストローク3スカル フィニッシュのスカーリング パドル	150	0:03:00
1)	P	50 × 1	2	1' 15"	6	BR	パドル H	100	0:02:30
2)	P	50 × 6	2	0' 45"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:09:00
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:00
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50 × 2	2	1' 15"	3	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:00
3)	S	50 × 2	2	0' 50"	3	FR	キャッチの時にキック	200	0:03:20
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	100 × 6	1	1' 20"	5	FR		600	0:08:00
2)	S	100 × 6	1	1' 20"	5	FR		600	0:08:00
3)	S	100 × 6	1	1' 20"	5	FR		600	0:08:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								4000	1:25:50



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/21 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	S	25	× 6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		スカーリング 様々な位置で	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 30"	3	FR	1ストローク3スカル フィニッシュのスカーリング ハドル	150	0:03:00
1)	P	50	× 1	2	1' 15"	6	BR	ハドル H	100	0:02:30
2)	P	50	× 6	2	0' 50"	3	FR	ハドル 丁寧に	600	0:10:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:00
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50	× 2	2	1' 15"	3	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:00
3)	S	50	× 2	2	0' 55"	3	FR	キャッチの時にキック	200	0:03:40
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	100	× 5	1	1' 30"	5	FR		500	0:07:30
2)	S	100	× 5	1	1' 30"	5	FR		500	0:07:30
3)	S	100	× 5	1	1' 30"	5	FR		500	0:07:30
				1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3700	1:25:40

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	25	×	6	1	0'35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3		スカーリング 様々な位置で	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	1ストローク3スカル フィニッシュのスカーリング パドル	150	0:03:30
1)	P	50	×	1	2	1'15"	6	BR	パドル H	100	0:02:30
2)	P	50	×	6	2	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	3	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	0'55"	3	FR	キャッチの時にキック	200	0:03:40
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	100	×	5	1	1'40"	5	FR		500	0:08:20
2)	S	100	×	4	1	1'40"	5	FR		400	0:06:40
3)	S	100	×	3	1	1'40"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:27:40



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/21 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300		0:06:00
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150		0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で	150		0:05:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	1ストローク3スカル フィニッシュのスカーリング パドル	150		0:03:30
1)	P	50 × 1	2	1' 15"	6	BR	パドル H	100		0:02:30
2)	P	50 × 4	2	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	400		0:08:00
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150		0:03:30
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200		0:06:00
2)	Drill	50 × 2	2	1' 30"	3	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200		0:06:00
3)	S	50 × 2	2	1' 00"	3	FR	キャッチの時にキック	200		0:04:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
1)	S	100 × 5	1	1' 50"	5	FR		500		0:09:10
2)	S	100 × 4	1	1' 50"	5	FR		400		0:07:20
3)	S	100 × 3	1	1' 50"	5	FR		300		0:05:30
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
	Total							3200		1:27:00



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/21 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で	150	0:05:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	1ストローク3スカル フィニッシュのスカーリング パドル	150	0:04:00
1)	P	50 × 1	2	1' 30"	6	BR	パドル H	100	0:03:00
2)	P	50 × 4	2	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:08:40
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
2)	Drill	50 × 2	2	1' 30"	3	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:06:00
3)	S	50 × 2	2	1' 05"	3	FR	キャッチの時にキック	200	0:04:20
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	100 × 4	1	2' 00"	5	FR		400	0:08:00
2)	S	100 × 3	1	2' 00"	5	FR		300	0:06:00
3)	S	100 × 2	1	2' 00"	5	FR		200	0:04:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								2900	1:26:00



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/21 日曜日

【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:10:00 0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3		150	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	1' 30"	6	BR	100	0:03:00
2)	P	50	×	4	2	1' 15"	3	FR	400	0:10:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	150	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 45"	3	FR	150	0:05:15
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	100	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	150	0:03:45
										1)→2)→3)レストナシ
1)	S	100	×	4	1	2' 10"	5	FR	400	0:08:40
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR	300	0:06:30
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	5	FR	200	0:04:20
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"
DW										0:05:00
Total									2700	1:27:00