



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/27 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50 × 6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
2)	P	50 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
3)	P	50 × 2	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	100	0:02:00
			1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ 親指で耳を触る	150	0:03:00
19	S	150 × 1	8	2' 00"	5	FR	H	1200	0:16:00
2)	S	100 × 1	8	2' 00"	2	FR	E	800	0:16:00
			1 5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 6	3	0' 20"	6	FR	H	450	0:06:00
			1 2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								4150	1:26:30



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/27 土曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
1)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
3)	P	50	×	2	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	100	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ リカハリーの肘上げ 親指で耳を触る	150	0:03:00	
19	S	150	×	1	7	2' 15"	5	FR	H	1050	0:15:45
2)	S	100	×	1	7	2' 00"	2	FR	E	700	0:14:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	H	450	0:07:30	
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
DW									0:05:00		
Total								3900	1:26:45		

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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ		150	0:05:30
1)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル		300	0:04:30
2)	P	50	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル		200	0:05:00
3)	P	50	×	2	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸		100	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:02:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° リハビリーの肘上げ 親指で耳を触る		150	0:04:30
19	S	150	×	1	6	2'25"	5	FR	H		900	0:03:30
2)	S	100	×	1	6	2'15"	2	FR	E		600	0:14:30
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:13:30
	S	25	×	6	3	0'25"	6	FR	H		450	0:07:30
				1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:26:30



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/27 土曜日

【泳法注意】
リカハリー
【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
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		トックパドル	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50 × 6	1	0' 55"	5	FR	パドル			300	0:05:30
2)	P	50 × 4	1	0' 50"	6	FR	パドル			200	0:03:20
3)	P	50 × 2	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸			100	0:02:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	リカハリーの肘上げ 親指で耳を触る		150	0:03:30
19	S	150 × 1	6	2' 40"	5	FR	H			900	0:16:00
2)	S	100 × 1	6	2' 20"	2	FR	E			600	0:14:00
			1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25 × 4	3	0' 25"	6	FR	H			300	0:05:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30"				0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:27:20



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/27 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		トックパドル	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
1)	P	50 × 6	1	1' 00"	5	FR	パドル		300	0:06:00
2)	P	50 × 4	1	0' 55"	6	FR	パドル		200	0:03:40
3)	P	50 × 2	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸		100	0:02:10
			1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリーの肘上げ 親指で耳を触る	150	0:04:00
19	S	150 × 1	5	2' 50"	5	FR	H		750	0:14:10
2)	S	100 × 1	5	2' 30"	2	FR	E		500	0:12:30
			1 5	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 4	3	0' 30"	6	FR	H		300	0:06:00
			1 2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3150	1:26:30



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/8/27 土曜日

【泳法注意】
リハビリ
【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	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3		ドックパドル	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
1)	P	50	× 6	1	1' 10"	5	FR	パドル		300	0:07:00
2)	P	50	× 4	1	1' 05"	6	FR	パドル		200	0:04:20
3)	P	50	× 2	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸		100	0:02:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	リハビリの肘上げ 親指で耳を触る	100	0:03:00
19	S	150	× 1	4	3' 00"	5	FR	H		600	0:12:00
2)	S	100	× 1	4	2' 40"	2	FR	E		400	0:10:40
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 4	3	0' 35"	6	FR	H		300	0:07:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:26:00