



【テーマ】
調整期B
スプリント
最高スピード

2016/9/1 木曜日

【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
9

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	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー→耳に触れる	150	0:03:30	
S	200 × 5	1	3' 00"	4	FR	一定のペース	1000	0:15:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:04:30	
1)	P	50 × 6	2	0' 50"	3	FR	ハドル	600	0:10:00
2)	P	50 × 4	2	0' 45"	5	FR	ハドル	400	0:06:00
3)	P	50 × 3	2	0' 40"	6	FR	ハドル	300	0:04:00
		1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:30
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	D	25 × 4	1	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	100	0:03:00
	S・T・L	50 × 6	1	1' 10"	2・9	FR	S→スタート15mタッチ T→ターン前5mターン後10mタッチ L→ラスト15mタッチ	300	0:07:00
DW									0:05:00
Total							3850	1:27:00	



【テーマ】
調整期B
スプリント
最高スピード

2016/9/1 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
9

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	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー→耳に触れる	150	0:03:30		
S	200 × 4	1	3' 15"	4	FR	一定のペース	800	0:13:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:04:30		
1)	P 50 × 6	2	0' 55"	3	FR	ハドル	600	0:11:00		
2)	P 50 × 3	2	0' 50"	5	FR	ハドル	300	0:05:00		
3)	P 50 × 4	2	0' 45"	6	FR	ハドル	400	0:06:00		
		1	5	0' 30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00		
D	25 × 4	1	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	100	0:03:00		
S・T・L	50 × 6	1	1' 10"	2・9	FR	S→スタート15mダッシュ T→ターン前5mターン後10mダッシュ L→ラスト15mダッシュ	300	0:07:00		
DW										0:05:00
Total							3650	1:27:00		



【テーマ】
調整期B
スプリント
最高スピード

2016/9/1 木曜日
【泳法注意】
リカハリー
【主観的強度】
9

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 0:06:00
	S	100 × 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	リカハリー→	耳に触れる		150	0:04:00
	S	200 × 4	1	3'30"	4	FR	一定のペース				800	0:14:00
	Drill	25 × 6	1	0'50"	3		スクーリング	様々な位置で	プルプイ		150	0:05:00
1)	P	50 × 6	2	0'55"	3	FR	ハドル				600	0:11:00
2)	P	50 × 3	2	0'50"	5	FR	ハドル				300	0:05:00
3)	P	50 × 2	2	0'45"	6	FR	ハドル				200	0:03:00
	S	25 × 4	1	0'30"	1	E	1)→2)→3)レスト30"	3)→1)レスト30"			100	0:02:30 0:02:00
	K	50 × 3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			150	0:04:00
	D	25 × 4	1	0'45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸				100	0:03:00
	S・T・L	50 × 6	1	1'10"	2・9	FR	S→スタート15mダッシュ	T→ターン前5mターン後10mダッシュ	L→ラスト15mダッシュ		300	0:07:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:27:00



【テーマ】
調整期B
スプリント
最高スピード

2016/9/1 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
9

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	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリー→耳に触れる	150	0:04:00
S	200 × 4	1	3'45"	4	FR		一定のペース	800	0:15:00
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		スカーリング	様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
1)	P 50 × 3	2	1'00"	3	FR	ハットル		300	0:06:00
2)	P 50 × 3	2	0'55"	5	FR	ハットル		300	0:05:30
3)	P 50 × 3	2	0'50"	6	FR	ハットル		300	0:05:00
		1	5 0'30"				1)→2)→3)レスト30"		0:02:30
	S 25 × 4	1	0'30"	1		E		100	0:02:00
	K 50 × 3	1	1'20"	4	FR	板ハットダウン	腰の位置を高く	150	0:04:00
	D 25 × 4	1	0'45"	9	FR		前面壁を見て横呼吸	100	0:03:00
	S・T・L 50 × 6	1	1'10"	2・9	FR	S→スタート15mダッシュ	T→ターン前5mターン後10mダッシュ	300	0:07:00
						L→ラスト15mダッシュ			
DW									0:05:00
Total								3250	1:26:00



【テーマ】
調整期B
スプリント
最高スピード

2016/9/1 木曜日
【泳法注意】
リカハリー
【主観的強度】
9

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	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	リカハリー→耳に触れる	150	0:04:30
	S	200 × 3	1	4' 10"	4	FR	一定のペース		600	0:12:30
	Drill	25 × 4	1	0' 50"	3		スクーリング	様々な位置で フルブイ	100	0:03:20
1)	P	50 × 3	2	1' 05"	3	FR	ハドル		300	0:06:30
2)	P	50 × 3	2	1' 00"	5	FR	ハドル		300	0:06:00
3)	P	50 × 3	2	0' 55"	6	FR	ハドル		300	0:05:30
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	3)→1)レスト30"		0:02:30
	S	25 × 4	1	0' 45"	1		E		100	0:03:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	100	0:03:00
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	前面壁を見て横呼吸		100	0:04:00
	S・T・L	50 × 6	1	1' 20"	2・9	FR	S→スタート15mダッシュ	T→ターン前5mターン後10mダッシュ	300	0:08:00
							L→ラスト15mダッシュ			
DW										0:05:00
	Total								2950	1:26:50



【テーマ】
調整期B
スプリント
最高スピード

2016/9/1 木曜日

【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
9

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
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	リカバリー→耳に触れる		100	0:03:00
S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR		一定のペース		400	0:09:00
Drill	25	×	4	1	0' 55"	3		スカーリング	様々な位置で プルプイ		100	0:03:40
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	パドル		300	0:07:00
2)	P	50	×	3	2	1' 05"	5	FR	パドル		300	0:06:30
3)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	パドル		300	0:06:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	3)→1)レスト30"		0:02:30
S	25	×	4	1	0' 45"	1		E			100	0:03:00
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		100	0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		前面壁を見て横呼吸		100	0:04:00
S・T・L	50	×	6	1	1' 30"	2・9	FR	S→スタート15mダッシュ	T→ターン前5mターン後10mダッシュ	L→ラスト15mダッシュ	300	0:09:00
DW												0:05:00
Total											2700	1:26:10