



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/9/8 木曜日
【泳法注意】
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
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横左/右by25 右手入水時左呼吸 左手入水時右呼吸	150	0:04:00
1)	S	50 × 6	1	0' 50"	2	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:05:00
2)	S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:04:30
3)	S	50 × 6	1	0' 40"	5	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:04:00
			1	2	0' 30"		1)→3)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50 × 14	1	0' 45"	5	FR	パドル	700	0:10:30
1)	S	100 × 3	2	1' 40"	2	FR	丁寧に	600	0:10:00
2)	S	100 × 3	2	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
3)	S	100 × 3	2	1' 20"	5	FR		600	0:08:00
			1	1	1' 00"		1)→3)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total								4150	1:25:00



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/9/8 木曜日
【泳法注意】
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
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横左/右by25 右手入水時左呼吸 左手入水時右呼吸	150	0:04:30
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:05:30
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:05:00
3)	S	50	× 6	1	0' 45"	5	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:04:30
			1 2		0' 30"			1)→3)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50	× 15	1	0' 50"	5	FR	パドル	750	0:12:30
1)	S	100	× 2	2	1' 50"	2	FR	丁寧に	400	0:07:20
2)	S	100	× 2	2	1' 40"	4	FR		400	0:06:40
3)	S	100	× 3	2	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
			1 1		1' 00"			1)→3)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3800	1:25:00

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
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	片手横左/右by25 右手入水時左呼吸 左手入水時右呼吸	200	0:06:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→3)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
1)	S	100	×	2	2	2'00"	2	FR	丁寧に	400	0:08:00
2)	S	100	×	2	2	1'50"	4	FR		400	0:07:20
3)	S	100	×	2	2	1'35"	5	FR		400	0:06:20
				1	1	1'00"			1)→3)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:25:10



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/9/8 木曜日

【泳法注意】
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
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
	Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	片手横左/右by25 右手入水時左呼吸 左手入水時右呼吸	200		0:06:00
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	右呼吸/左呼吸by25	300		0:06:00
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	300		0:05:30
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	5	FR	右呼吸/左呼吸by25	150		0:02:30
			1	2	0' 30"		1)→3)→3)レスト30"			0:01:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
	P	50 × 12	1	0' 55"	5	FR	パドル	600		0:11:00
1)	S	100 × 2	2	2' 05"	2	FR	丁寧に	400		0:08:20
2)	S	100 × 2	2	1' 55"	4	FR		400		0:07:40
3)	S	100 × 2	2	1' 45"	5	FR		400		0:07:00
			1	1	1' 00"		1)→3)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW										0:05:00
	Total							3350		1:25:00



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/9/8 木曜日
【泳法注意】
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
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	片手横左/右by25 右手入水時左呼吸 左手入水時右呼吸	200	0:06:00
1)	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:06:30
2)	S	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	200	0:04:00
3)	S	50 × 3	1	0' 55"	5	FR	右呼吸/左呼吸by25	150	0:02:45
			1 2	0' 30"			1)→3)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50 × 10	1	1' 00"	5	FR	パドル	500	0:10:00
1)	S	100 × 2	2	2' 10"	2	FR	丁寧に	400	0:08:40
2)	S	100 × 2	2	2' 00"	4	FR		400	0:08:00
3)	S	100 × 2	2	1' 50"	5	FR		400	0:07:20
			1 1	1' 00"			1)→3)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3150	1:25:15



2016/9/8 木曜日

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	片手横左/右by25 右手入水時左呼吸 左手入水時右呼吸	200	0:06:00
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	右呼吸/左呼吸by25	200	0:05:00
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR	右呼吸/左呼吸by25	150	0:03:15
				1	2	0' 30"			1)→3)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 10"	5	FR	パドル	400	0:09:20
1)	S	100	×	2	2	2' 20"	2	FR	丁寧に	400	0:09:20
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	4	FR		400	0:08:40
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR		400	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→3)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:25:35