



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/17 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
			1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30
1)	P	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	パドル	300	0:04:30
2)	P	50 × 6	1	0' 40"	4	FR	パドル	300	0:04:00
			1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:00
	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	150	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150	0:03:00
	S	100 × 2	8	1' 15"	6	FR	キックをしっかり打とう	1600	0:20:00
			1	0' 30"			セットレスト30"		0:03:30
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	S・K・S・D	25 × 16	1	0' 30"	2・4・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	400	0:08:00
DW									0:05:00
	Total							3900	1:24:30



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/17 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
					1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
Drill		25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル キッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30
					1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
Drill		25	×	6	1	0' 40"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:00
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	150	0:04:30
Drill		25	×	6	1	0' 30"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150	0:03:00
S		100	×	2	7	1' 25"	6	FR	キックをしっかり打とう	1400	0:19:50
					1	0' 30"			セットレスト30"		0:03:00
S		25	×	4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
S・K・S・		25	×	16	1	0' 30"	2・4・9	FR	K→6サイド D→前面壁を見て横呼吸	400	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:24:50



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/17 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30	
			1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キッチの肘上げ プルプイ	150	0:04:30	
1)	P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30	
2)	P	50 × 6	1	0' 50"	4	FR	パドル	300	0:05:00	
			1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	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	150	0:04:30	
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150	0:03:30	
	S	100 × 2	5	1' 35"	6	FR	キックをしっかり打とう	1000	0:15:50	
			1	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00	
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
	S・K・S・D	25 × 16	1	0' 35"	2・4・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	400	0:09:20	
DW										0:05:00
	Total							3300	1:24:10	



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/17 土曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300		0:06:00
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR		300		0:05:30
			1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3		トックパドル キッチの肘上げ プルブイ	150		0:04:30
1)	P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300		0:05:30
2)	P	50 × 6	1	0' 50"	4	FR	パドル	300		0:05:00
			1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3		ロングトックパドル キックを打つ	150		0:04:30
K		50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン・/左アップ右ダウンby25	100		0:03:00
Drill		25 × 6	1	0' 35"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150		0:03:30
S		100 × 2	5	1' 45"	6	FR	キックをしっかり打とう	1000		0:17:30
			1	0' 30"			セットレスト30"			0:02:00
S		25 × 4	1	0' 30"	1		E	100		0:02:00
S・K・S		25 × 16	1	0' 35"	2・4・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	400		0:09:20
DW										0:05:00
Total								3250		1:24:20



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/17 土曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
			1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		トックパドル キッチの肘上げ プルフイ	150	0:04:30
1)	P	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	パドル	300	0:05:30
			1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングトックパドル キックを打つ	150	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	150	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150	0:04:00
	S	100 × 2	4	1' 55"	6	FR	キックをしっかり打とう	800	0:15:20
			1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00
	S・K・S・D	25 × 12	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:08:00
DW									0:05:00
Total								3000	1:25:20



2016/9/17 土曜日

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	× 6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
				1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3		ドックパドル キッチの肘上げ フルブイ	150	0:05:00
1)	P	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	パドル	300	0:07:00
2)	P	50	× 6	1	1' 05"	4	FR	パドル	300	0:06:30
				1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
	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	100	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	FR	右脚ストップ・左脚ストップ交互 止めている脚は伸ばす	150	0:04:30
	S	100	× 2	3	2' 05"	6	FR	キックをしっかり打とう	600	0:12:30
				1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00
	S・K・S・D	25	× 8	1	0' 45"	2・4・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	200	0:06:00
DW										0:05:00
	Total								2650	1:24:00