



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/10/15 土曜日
 【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
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	
3)	S	50 × 6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30	
			1	2	0' 30"			0:01:00	
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3		150	0:04:30	
	P	50 × 6	4	0' 40"	5	FR	1200	0:16:00	
			1	3	0' 30"			0:01:30	
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00	
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30	
Drill		50 × 6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30	
1)	S	100 × 8	1	1' 25"	4	FR	800	0:11:20	
2)	S	50 × 7	1	1' 00"	2・5	FR	350	0:07:00	
			1	1	0' 00"			0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3950	1:25:20	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/10/15 土曜日
 【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										
1)	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR		300		0:10:00
2)	S	50 × 6	1	0'50"	3	FR		300		0:05:30
3)	S	50 × 6	1	0'45"	5	FR		300		0:04:30
			1 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
Drill	25 × 6	1	0'45"	3		ドックパドル プルプイ		150		0:04:30
P	50 × 8	3	0'45"	5	FR	パドル セットレスト30"		1200		0:18:00
		1 2	0'30"							0:01:00
S	25 × 4	1	0'30"	1		E		100		0:02:00
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150		0:04:30
Drill	50 × 6	1	1'20"	2	FR	1~3→ロングドックパドル 4~6→片手横右/左by25		300		0:08:00
1)	S	100 × 6	1	1'35"	4	FR	一定のペース	600		0:09:30
2)	S	50 × 7	1	1'00"	2・5	FR	1E1H	350		0:07:00
		1 1	0'00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
DW										
										0:05:00
Total								3750		1:25:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/10/15 土曜日
 【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

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
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		トックハドル プルプイ	150	0:04:30
				1	2	0'30"					0:01:00
	P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	ハドル セットレスト30"	900	0:15:00
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1		E	100	0:02:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	1~3→ロングトックハドル 4~6→片手横右/左by25	300	0:08:00
1)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	7	1	1'00"	2・5	FR	1E1H	350	0:07:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:25:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/10/15 土曜日
 【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										
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	300	0:10:00		
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	300	0:06:00		
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	5	FR	150	0:05:30		
			1	0' 30"			150	0:02:30		
Drill		25 × 6	1	0' 45"	3	1)→2)→3)レスト30" ドックパドル プルプイ	150	0:01:00		
	P	50 × 6	3	0' 55"	5	FR	900	0:16:30		
			1	0' 30"		パドル セットレスト30"		0:01:00		
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	
Drill		50 × 6	1	1' 20"	2	FR	300	0:08:00	1~3→ロングドックパドル 4~6→片手横右/左by25	
1)	S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	600	0:11:30	一定のペース	
2)	S	50 × 7	1	1' 00"	2・5	FR	350	0:07:00	1E1H	
			1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00		
DW										
								0:05:00		
Total							3300	1:25:00		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/10/15 土曜日
 【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
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	
3)	S	50 × 3	1	0'55"	5	FR	150	0:02:45	
			1 2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
Drill		25 × 6	1	0'50"	3	ドックパドル プルブイ	150	0:05:00	
	P	50 × 6	3	1'00"	5	FR	900	0:18:00	
			1 2	0'30"		パドル セットレスト30"		0:01:00	
	S	25 × 4	1	0'45"	1	E	100	0:03:00	
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	150	0:04:30	
	Drill	50 × 6	1	1'30"	2	FR	300	0:09:00	
						1~3→ロングドックパドル 4~6→片手横右/左by25			
1)	S	100 × 4	1	2'05"	4	FR	400	0:08:20	
2)	S	50 × 5	1	1'10"	2・5	FR	250	0:05:50	
			1 1	0'00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3000	1:25:55	



2016/10/15 土曜日

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【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									0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR	300	0:07:30
2)	S	50	×	3	1	1'10"	3	FR	150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1'05"	5	FR	150	0:03:15
				1	2	0'30"				0:01:00
Drill		25	×	6	1	0'50"	3		150	0:05:00
	P	50	×	6	3	1'05"	5	FR	900	0:19:30
				1	2	0'30"				0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	E	100	0:03:00
	K	50	×	3	1	1'40"	3	FR	150	0:05:00
Drill		50	×	4	1	1'30"	2	FR	200	0:06:00
1)	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	400	0:09:00
2)	S	50	×	5	1	1'20"	2・5	FR	250	0:06:40
				1	1	0'00"				0:00:00
DW									0:05:00	
Total									2750	1:25:25