



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/10/16 日曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	Fly	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES	300	0:04:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	奇数→片手横右・左 右手をかいて右呼吸 奇数→片手横右左右手入水左呼吸	200	0:06:00	
S	50 × 10	1	0' 45"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう	500	0:07:30	
P	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES パドル	300	0:04:30	
P	100 × 2	4	1' 15"	6	FR	H パドル	800	0:10:00	
		1	3 0' 30"			レスト30"		0:01:30	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
1)	S 50 × 1	7	0' 35"	6	FR	H	350	0:04:05	
2)	S 150 × 1	7	2' 45"	3	FR	E	1050	0:19:15	
		1	6 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							4150	1:25:50	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/10/16 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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
Drill	25	×	6	1	0'30"	2	Fly	片手前横呼吸右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	板ハットダウン	腰の位置を高く	100	0:03:00
Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	奇数→片手横右・左	右手をかいて右呼吸	200	0:06:00
S	50	×	10	1	0'50"	3	FR	奇数→片手横右	左右手入水左呼吸	500	0:08:20
P	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	パドル	300	0:05:00
P	100	×	2	3	1'20"	6	FR	H	パドル	600	0:08:00
				1	2	0'30"					0:01:00
S	25	×	4	1	0'30"	1		E		100	0:02:00
1)	S	50	×	1	7	0'40"	6	FR	H	350	0:04:40
2)	S	150	×	1	7	2'50"	3	FR	E	1050	0:19:50
				1	6	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total										3950	1:26:20



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/10/16 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	Fly	片手前横呼吸右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		100	0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	奇数→片手横右・左	右手をかいて右呼吸		200	0:06:00
	S	50	×	8	1	0'55"	3	FR	奇数→片手横右	左右手入水左呼吸		400	0:07:20
									呼吸のタイミングを合わせよう				
	P	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	パドル		300	0:05:30
	P	100	×	2	3	1'30"	6	FR	H	パドル		600	0:09:00
				1	2	0'30"			レスト30"				0:01:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1		E			100	0:02:00
1)	S	50	×	1	6	0'45"	6	FR	H			300	0:04:30
2)	S	150	×	1	6	3'00"	3	FR	E			900	0:18:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3650	1:26:20



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/10/16 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

D										
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
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	Fly	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00		
K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00		
Drill	50 × 4	1	1'30"	2	FR	奇数→片手横右・左 右手をかいて右呼吸 奇数→片手横右左右手入水左呼吸	200	0:06:00		
S	50 × 8	1	0'55"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう	400	0:07:20		
P	100 × 3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES パドル	300	0:06:00		
P	100 × 2	3	1'40"	6	FR	H パドル	600	0:10:00		
		1	2	0'30"		レスト30"		0:01:00		
S	25 × 4	1	0'30"	1		E	100	0:02:00		
1)	S	50 × 1	5	0'50"	6	FR	H	250	0:04:10	
2)	S	150 × 1	5	3'10"	3	FR	E	750	0:15:50	
		1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW										
										0:05:00
Total							3450	1:25:50		



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/10/16 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

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
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	Fly	片手前横呼吸右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
S	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		100	0:03:00
Drill	50 × 4	1	1'30"	2	FR	奇数→片手横右・左	右手をかいて右呼吸		200	0:06:00
S	50 × 6	1	1'00"	3	FR	奇数→片手横右左右手入水左呼吸	呼吸のタイミングを合わせよう		300	0:06:00
P	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	パドル		300	0:06:30
P	100 × 2	3	1'50"	6	FR	H	パドル		600	0:11:00
		1	0'30"				レスト30"			0:01:00
S	25 × 4	1	0'45"	1		E			100	0:03:00
1)	S	50 × 1	4	0'55"	6	FR	H		200	0:03:40
2)	S	150 × 1	4	3'25"	3	FR	E		600	0:13:40
		1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:25:50



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/10/16 日曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	Fly	片手前横呼吸右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	100	0:03:30
	Drill	50	× 4	1	1' 30"	2	FR	奇数→片手横右・左	右手をかいて右呼吸	200	0:06:00
	S	50	× 4	1	1' 10"	3	FR	奇数→片手横右	左右手入水左呼吸	200	0:04:40
								呼吸のタイミングを合わせよう			
	P	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	パドル	300	0:07:00
	P	100	× 2	2	2' 00"	6	FR	H	パドル	400	0:08:00
				1	0' 30"			レスト30"			0:00:30
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	E			100	0:03:00
1)	S	50	× 1	4	1' 00"	6	FR	H		200	0:04:00
2)	S	150	× 1	4	3' 45"	3	FR	E		600	0:15:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total										2850	1:25:40