



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/10/23 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
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	
P	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:08:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		1~3→背面腰の位置でスカーリング 4~6→うつ伏せで腰の位置でスカーリング	プルプイ	150	0:04:30
P	50 × 6	1	1' 10"	4	FR	パドル H フィニッシュを強く	300	0:07:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板 ヘットダウン	150	0:04:00	
1)	S 100 × 6	2	1' 25"	4	FR		1200	0:17:00	
2)	S 100 × 5	2	1' 20"	5	FR		1000	0:13:20	
		1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							4200	1:26:20	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/10/23 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time				
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:10:00			
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	150	0:05:30			
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	200	0:03:30			
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	スカーリング	様々な位置で	プルプイ			
	P	100	× 6	1	1' 35"	4	FR	パドル	ストローク数を一定に			
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	1~3→背面腰の位置でスカーリング	プルプイ	150	0:05:00		
	P	50	× 6	1	1' 10"	4	FR	4~6→うつ伏せで腰の位置でスカーリング	パドル H	フィニッシュを強く	300	0:07:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板	ハットダウン	150	0:04:30	
1)	S	100	× 6	2	1' 35"	4	FR	1200	0:19:00			
2)	S	100	× 3	2	1' 30"	5	FR	600	0:09:00			
				1	1' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト1'	0:01:00		
DW										0:05:00		
Total								3800	1:27:00			



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/10/23 日曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 5

C										
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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左	150		0:03:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
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
P	100	×	4	1	1'45"	4	FR ハドル ストローク数を一定に	400		0:07:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	1~3→背面腰の位置でスカーリング 4~6→うつ伏せで腰の位置でスカーリング	150	プルプイ	0:05:00
P	50	×	4	1	1'15"	4	FR ハドル H ファイニッシュを強く	200		0:05:00
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR 板 ヘッドダウン	150		0:04:30
1)	S	100	×	6	2	1'45"	4	FR	1200	0:21:00
2)	S	100	×	3	2	1'40"	5	FR	600	0:10:00
				1	1	1'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:27:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/10/23 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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		
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30		
S	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
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		
P	100 × 4	1	1'55"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	400	0:07:40		
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		1~3→背面腰の位置でスカーリング プルプイ 4~6→うつ伏せで腰の位置でスカーリング	150	0:05:00		
P	50 × 4	1	1'15"	4	FR	パドル H フィニッシュを強く	200	0:05:00		
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	板 ヘッドダウン	150	0:04:30		
1)	S 100 × 5	2	1'55"	4	FR		1000	0:19:10		
2)	S 100 × 3	2	1'50"	5	FR		600	0:11:00		
		1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3300	1:26:50		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/10/23 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:04:00		
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:30		
P	100 × 3	1	2' 05"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	300	0:06:15		
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		1~3→背面腰の位置でスカーリング 4~6→うつ伏せで腰の位置でスカーリング	150	0:05:30	プルプイ	
P	50 × 4	1	1' 20"	4	FR	パドル H フィニッシュを強く	200	0:05:20		
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘットダウン	150	0:04:30		
1)	S 100 × 4	2	2' 05"	4	FR		800	0:16:40		
2)	S 100 × 3	2	2' 00"	5	FR		600	0:12:00		
		1 1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3000	1:26:45		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/10/23 日曜日

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	150	片手前横呼吸 右・左	0:04:30
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	200	ビルトアップ	0:05:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3		100	スカーリング 様々な位置で プルプイ	0:04:00
P	100	×	3	1	2' 15"	4	FR	300	パドル ストローク数を一定に	0:06:45
Drill	25	×	6	1	1' 00"	3		150	1~3→背面腰の位置でスカーリング 4~6→うつ伏せで腰の位置でスカーリング プルプイ	0:06:00
P	50	×	4	1	1' 30"	4	FR	200	パドル H ファイニッシュを強く	0:06:00
K	50	×	3	1	1' 40"	4	FR	150	板 ヘッドダウン	0:05:00
1)	S	100	×	3	2	2' 15"	4	FR	600	0:13:30
2)	S	100	×	3	2	2' 10"	5	FR	600	0:13:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'	0:01:00
DW										0:05:00
Total								2750		1:27:15