



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 長く持続できる

2016/11/1 火曜日  
 【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
	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300		0:05:30
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:03:00
1)	S	50 × 3	2	0' 45"	3	FR	大きく	300		0:04:30
2)	Drill	50 × 3	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25	300	右手をかいて右呼吸	0:07:30
3)	S	50 × 3	2	0' 40"	5	FR	6ビート	300		0:04:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト30"	2セット
	K	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150		0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ	150		0:04:30
	P	50 × 6	2	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	600		0:08:00
			1	0' 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
	S	100 × 3	6	1' 20"	5	FR	セットレスト30"	1800		0:24:00
			1	0' 30"						0:02:30
DW										0:05:00
	Total							4250		1:27:00



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
長く持続できる

2016/11/1 火曜日  
【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												0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30	
1)	S	50	×	3	2	0' 50"	3	FR	大きく				300	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				300	0:07:30
3)	S	50	×	3	2	0' 45"	5	FR	6ヒート				300	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット					0:00:30
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25				150	0:04:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3		ドックパドル プルフイ				100	0:03:00	
P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"				600	0:09:00	
				1	1	0' 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	
S	100	×	3	5	1' 30"	5	FR	セットレスト30"				1500	0:22:30	
				1	4	0' 30"							0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3900	1:26:30		

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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1)	S	50	×	3	2	0'55"	3	FR	大きく	300	0:05:30
2)	Drill	50	×	3	2	1'15"	2	FR	片手横右/左by25	300	0:07:30
3)	S	50	×	3	2	0'50"	5	FR	6ヒート	300	0:05:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	0'45"	3		ドックパドル プルプイ	100	0:03:00
	P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:10:00
				1	1	0'30"					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
	S	100	×	3	4	1'40"	5	FR	セットレスト30"	1200	0:20:00
				1	3	0'30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total										3600	1:27:00



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
長く持続できる

2016/11/1 火曜日  
【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											0:10:00
	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	S	50 × 3	2	1' 00"	3	FR	大きく			300	0:06:00
2)	Drill	50 × 3	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		300	0:07:30
3)	S	50 × 3	2	0' 55"	5	FR	6ヒート			300	0:05:30
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	2セット		0:00:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル	プルプイ		150	0:04:30
	P	50 × 6	2	0' 55"	5	FR	パドル	セットレスト30"		600	0:11:00
			1	0' 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
	S	100 × 3	3	1' 50"	5	FR	セットレスト30"			900	0:16:30
			1	0' 30"							0:01:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:27:00



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
長く持続できる

2016/11/1 火曜日  
【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
S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300		0:06:30
S	200 × 1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
1)	S 50 × 3	2	1'05"	3	FR	大きく	300		0:06:30
2)	Drill 50 × 3	2	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	300		0:08:00
3)	S 50 × 3	2	1'00"	5	FR	6ヒート	300		0:06:00
		1 1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット			0:00:30
K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100		0:03:00
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		ドックパドル プルプイ	150		0:05:00
P	50 × 5	2	1'00"	5	FR	パドル セットレスト30"	500		0:10:00
		1 1	0'30"						0:00:30
Drill	25 × 4	1	0'45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	100		0:03:00
S	100 × 3	3	2'00"	5	FR	セットレスト30"	900		0:18:00
		1 2	0'30"						0:01:00
DW									0:05:00
Total							3150		1:27:30



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
長く持続できる

2016/11/1 火曜日

【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

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	
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	200	0:05:00		
1)	S	50	× 3	2	1' 15"	3	FR	300	0:07:30		
2)	Drill	50	× 3	2	1' 30"	2	FR	300	0:09:00		
3)	S	50	× 3	2	1' 10"	5	FR	300	0:07:00		
				1	0' 30"					0:00:30	
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	100	0:03:00		
	Drill	25	× 4	1	0' 50"	3		100	0:03:20		
	P	50	× 5	2	1' 05"	5	FR	500	0:10:50		
				1	0' 30"				0:00:30		
	Drill	25	× 4	1	0' 50"	3		100	0:03:20		
	S	100	× 3	2	2' 10"	5	FR	600	0:13:00		
				1	0' 30"				0:00:30		
DW										0:05:00	
Total								2800	1:26:00		