



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/8 火曜日
 【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	25 × 12	1	0' 30"	2	FR・BA・BR	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00	
S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 片手キャッチポイント 片手フィニッシュポイント	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00	
P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:12:00	
		1	2	0' 30"				0:01:00	
P	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	5ストローク3"ストップ	150	0:03:30	
1)	S	150 × 1	6	2' 20"	3	FR		900	0:14:00
2)	S	100 × 1	6	1' 25"	5	FR		600	0:08:30
3)	S	50 × 1	6	0' 35"	6	FR		300	0:03:30
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E		100	0:02:00
1)	K	25 × 2	2	0' 40"	3	FR		100	0:02:40
2)	Drill	25 × 2	2	0' 35"	4	FR	キャッチアップ	100	0:02:20
3)	D	25 × 2	2	0' 30"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:02:00
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
Total							4150	1:27:00	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/8 火曜日
 【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										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2 FR・BA・BR FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00		
S	50	×	6	1	0' 50"	3 FR	300	0:05:00		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3 スカールング 片手キャッチポイント 片手フィニッシュポイント	150	0:04:30		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカールング	150	0:04:00		
P	50	×	6	3	0' 45"	5 FR パドル セットレスト30"	900	0:13:30		
				1	2	0' 30"		0:01:00		
P	50	×	3	1	1' 10"	2 FR 5ストローク3"ストップ	150	0:03:30		
1)	S	150	×	1	5	2' 30"	3 FR	750	0:12:30	
2)	S	100	×	1	5	1' 35"	5 FR	500	0:07:55	
3)	S	50	×	1	5	0' 40"	5 FR	250	0:03:20	
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
	S	25	×	4	1	0' 30"	1 E	100	0:02:00	
1)	K	25	×	2	2	0' 40"	3 FR	100	0:02:40	
2)	Drill	25	×	2	2	0' 35"	4 FR キャッチアップ	100	0:02:20	
3)	D	25	×	2	2	0' 30"	9 FR 奇数→顔上げ	100	0:02:00	
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00
Total								3850		1:26:15



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/8 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	25	× 12	1	0' 35"	2	FR・BA・BR	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:07:00
	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3		スカーリング 片手キャッチポイント 片手フィニッシュポイント	150	0:05:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00	
	P	50	× 6	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:15:00	
				1	0' 30"					0:01:00	
	P	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク3"ストップ	150	0:04:00	
1)	S	150	× 1	4	2' 45"	3	FR		600	0:11:00	
2)	S	100	× 1	4	1' 45"	5	FR		400	0:07:00	
3)	S	50	× 1	4	0' 45"	5	FR		200	0:03:00	
				1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
	S	25	× 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
1)	K	25	× 2	2	0' 40"	3	FR		100	0:02:40	
2)	Drill	25	× 2	2	0' 35"	4	FR	キャッチアップ	100	0:02:20	
3)	D	25	× 2	2	0' 30"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:02:00	
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total										3550	1:27:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/8 火曜日
 【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	25 × 12	1	0' 35"	2	FR・BA・BR	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR		300	0:06:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 片手キャッチポイント 片手フィニッシュポイント	150	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00		
P	50 × 7	2	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"	700	0:12:50		
		1	0' 30"					0:00:30		
P	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク3"ストップ	150	0:04:00		
1)	S 150 × 1	4	3' 00"	3	FR		600	0:12:00		
2)	S 100 × 1	4	1' 55"	5	FR		400	0:07:40		
3)	S 50 × 1	4	0' 50"	5	FR		200	0:03:20		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
1)	K 25 × 2	2	0' 40"	3	FR		100	0:02:40		
2)	Drill 25 × 2	2	0' 35"	4	FR	キャッチアップ	100	0:02:20		
3)	D 25 × 2	2	0' 30"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:02:00		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30		
DW										0:05:00
Total							3350	1:27:20		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/8 火曜日
 【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	25 × 12	1	0' 40"	2	FR・BA・BR	FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300		0:08:00
S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR		300		0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング 片手キャッチポイント 片手フィニッシュポイント	150		0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:30
P	50 × 6	2	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"	600		0:12:00
		1	0' 30"						0:00:30
P	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	5ストローク3"ストップ	150		0:04:30
1)	S 150 × 1	3	3' 20"	3	FR		450		0:10:00
2)	S 100 × 1	3	2' 05"	5	FR		300		0:06:15
3)	S 50 × 1	3	0' 55"	5	FR		150		0:02:45
		1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100		0:03:00
1)	K 25 × 2	2	0' 45"	3	FR		100		0:03:00
2)	Drill 25 × 2	2	0' 40"	4	FR	キャッチアップ	100		0:02:40
3)	D 25 × 2	2	0' 35"	9	FR	奇数→顔上げ	100		0:02:20
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW									0:05:00
Total							2950		1:27:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/8 火曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR・BA・BR FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:09:00
	S	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	300	0:07:00	
	Drill	25	× 6	1	1' 00"	3	スカーリング 片手キャッチポイント 片手フィニッシュポイント	150	0:06:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
	P	50	× 4	2	1' 10"	5	FR ハドル セットレスト30"	400	0:09:20	0:00:30
	P	50	× 2	1	1' 30"	2	FR 5ストローク3"ストップ	100	0:03:00	
1)	S	150	× 1	3	3' 30"	3	FR	450	0:10:30	
2)	S	100	× 1	3	2' 15"	5	FR	300	0:06:45	
3)	S	50	× 1	3	1' 00"	5	FR	150	0:03:00	
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00	
1)	K	25	× 2	2	0' 45"	3	FR	100	0:03:00	
2)	Drill	25	× 2	2	0' 40"	4	FR キャッチアップ	100	0:02:40	
3)	D	25	× 2	2	0' 35"	9	FR 奇数→顔上げ	100	0:02:20	
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00
Total								2700	1:26:35	