



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/11/10 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

A									
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	0:05:30
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ 耳に触れる	150	0:03:30	
S	100 × 4	1	1' 40"	3~5	FR	DES リカバリーの肘上げを意識して	400	0:06:40	
1)	S 150 × 1	8	1' 55"	6	FR	H	1200	0:15:20	
2)	S 100 × 1	8	1' 55"	2	FR	E	800	0:15:20	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:30	
P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR	パドル	750	0:10:00	
		1	0' 30"					0:02:00	
S	50 × 3	1	0' 55"	2	FR	フォーム	150	0:02:45	
DW									
								0:05:00	
Total							4250	1:27:05	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/11/10 木曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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	
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リハビリの肘上げ 耳に触れる	150	0:03:30	
S	100 × 4	1	1' 50"	3~5	FR	DES リハビリの肘上げを意識して	400	0:07:20	
1)	S 150 × 1	7	2' 05"	6	FR	H	1050	0:14:35	
2)	S 100 × 1	7	2' 05"	2	FR	E	700	0:14:35	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:04:00	
P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR	パドル	750	0:10:00	
		1	0' 30"					0:02:00	
S	50 × 3	1	0' 55"	2	FR	フォーム	150	0:02:45	
DW									0:05:00
Total							4000	1:27:15	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/11/10 木曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 6

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
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リハビリの肘上げ 耳に触れる	150		0:04:00
	S	100 × 4	1	2' 00"	3~5	FR	DES リハビリの肘上げを意識して	400		0:08:00
1)	S	150 × 1	6	2' 15"	6	FR	H	900		0:13:30
2)	S	100 × 1	6	2' 15"	2	FR	E	600		0:13:30
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150		0:04:00
	P	50 × 3	4	0' 45"	6	FR	パドル	600		0:09:00
			1	0' 30"						0:01:30
	S	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	フォーム	150		0:03:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:26:00



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/11/10 木曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 6

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
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リハビリの肘上げ 耳に触れる	150		0:04:00
S	100 × 4	1	2'00"	3~5	FR	DES リハビリの肘上げを意識して	400		0:08:00
1)	S 150 × 1	6	2'30"	6	FR	H	900		0:15:00
2)	S 100 × 1	6	2'15"	2	FR	E	600		0:13:30
		1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150		0:04:00
P	50 × 3	3	0'50"	6	FR	パドル	450		0:07:30
		1	0'30"						0:01:00
S	50 × 3	1	1'00"	2	FR	フォーム	150		0:03:00
DW									0:05:00
Total							3450		1:25:30



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/11/10 木曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 6

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300		0:10:00
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リハビリの肘上げ 耳に触れる	150		0:04:30
	S	100 × 3	1	2' 10"	3~5	FR	DES リハビリの肘上げを意識して	300		0:06:30
1)	S	150 × 1	5	2' 45"	6	FR	H	750		0:13:45
2)	S	100 × 1	5	2' 30"	2	FR	E	500		0:12:30
		1 × 5		0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150		0:04:30
	P	50 × 3	3	0' 55"	6	FR	パドル	450		0:08:15
		1 × 2		0' 30"						0:01:00
	S	50 × 4	1	1' 05"	2	FR	フォーム	200		0:04:20
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

2016/11/10 木曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

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	
S	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
K	50 × 3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘上げ 耳に触れる	150	0:04:30	
S	100 × 3	1	2' 20"	3~5	FR	DES リカバリーの肘上げを意識して	300	0:07:00	
1)	S 150 × 1	4	3' 00"	6	FR	H	600	0:12:00	
2)	S 100 × 1	4	2' 45"	2	FR	E	400	0:11:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:04:30	
P	50 × 3	3	1' 00"	6	FR	パドル	450	0:09:00	
		1	0' 30"					0:01:00	
S	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	フォーム	200	0:05:00	
DW								0:05:00	
Total							2900	1:26:30	