



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/17 木曜日
 【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	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR					300	0:05:00
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:00
	Drill	50 × 2	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチとキックを合わせよう				100	0:02:20
1)	S	25 × 4	8	0' 40"	1	FR	E				800	0:21:20
2)	S	200 × 1	8	2' 35"	5	FR	H				1600	0:20:40
			1	7	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00
	P	50 × 8	1	1' 10"	6	BR・FR	パドル	H	BR/FRby25	BR→プルバイ上下動ナシ	400	0:09:20
	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧				100	0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3850	1:27:10



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/17 木曜日
 【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												
	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR					300	0:05:30
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチとキックを合わせよう				150	0:04:00
1)	S	25 × 4	7	0' 40"	1	FR	E				700	0:18:40
2)	S	200 × 1	7	2' 50"	5	FR	H				1400	0:19:50
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00
	P	50 × 8	1	1' 10"	6	BR・FR	パドル	H	BR/FRby25	BR→プルブイ上下動ナシ	400	0:09:20
	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に				100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:20



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/17 木曜日
 【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

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
	S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR					300	0:05:30
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ハットダウン				150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチとキックを合わせよう				150	0:04:00
1)	S	25 × 4	6	0' 45"	1	FR	E				600	0:18:00
2)	S	200 × 1	6	3' 10"	5	FR	H				1200	0:19:00
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00
	P	50 × 8	1	1' 15"	6	BR・FR	パドル H	BR/FRby25	BR→プルブイ上下動ナシ		400	0:10:00
	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に				100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:25:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/17 木曜日
 【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	100 × 3	1	2' 00"	2-3-4	FR				300	0:06:00
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ハットダウン			150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチとキックを合わせよう			150	0:04:00
1)	S 25 × 4	6	0' 45"	1	FR	E			600	0:18:00
2)	S 200 × 1	6	3' 30"	5	FR	H			1200	0:21:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E			100	0:02:00
P	50 × 6	1	1' 15"	6	BR・FR	パドル H	BR/FRby25	BR→プルブイ上下動ナシ	300	0:07:30
S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に			100	0:02:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/17 木曜日
 【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	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR			300	0:06:30	
	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	板ハットダウン			150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチとキックを合わせよう			150	0:04:30
1)	S	25 × 4	5	0'45"	1	FR	E		500	0:15:00	
2)	S	200 × 1	5	3'50"	5	FR	H		1000	0:19:10	
			1	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	25 × 4	1	0'45"	1		E		100	0:03:00	
	P	50 × 8	1	1'20"	6	BR・FR	パドル H BR/FRby25	BR→プルブイ上下動ナシ	400	0:10:40	
	S	100 × 1	1	2'10"	2	FR	丁寧に			100	0:02:10
DW										0:05:00	
	Total								3000	1:27:00	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/11/17 木曜日

【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										0:10:00	
	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR			300	0:07:00
	K	50	× 3	1	1' 40"	4	FR	板ヘッドダウン		150	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチとキックを合わせよう		150	0:04:30
1)	S	25	× 4	4	0' 45"	1	FR	E		400	0:12:00
2)	S	200	× 1	4	4' 15"	5	FR	H		800	0:17:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1		E		100	0:03:00
	P	50	× 8	1	1' 30"	6	BR・FR	バドル H BR/FRby25 BR→プルブイ上下動ナシ		400	0:12:00
	S	100	× 1	1	2' 20"	2	FR	丁寧に		100	0:02:20
DW											0:05:00
	Total									2700	1:25:20