



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
長く持続できる

2016/12/1 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' 30"	2・3・4	FR	DES	300	0:04:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30	
S	25 × 6	1	0' 20"	5	FR	H キックを強く打とう	150	0:02:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:00	
P	100 × 4	4	1' 15"	6	FR	ハドル 30"	1600	0:20:00	
		1	3 0' 30"					0:01:30	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
1)	S 25 × 1	8	0' 20"	5	FR	H キックを強く打とう	200	0:02:40	
2)	S 75 × 1	8	1' 20"	3	FR	E	600	0:10:40	
		1	7 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
1)	S 50 × 1	7	0' 40"	5	FR	H キックを強く打とう	350	0:04:40	
2)	S 50 × 1	7	1' 00"	3	FR	E	350	0:07:00	
		1	6 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							4400	1:26:30	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
長く持続できる

2016/12/1 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										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	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	25	×	6	1	0'25"	5	FR	H キックを強く打とう	150	0:02:30	
P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:00	
P	100	×	6	2	1'30"	5	FR	パドル 30"	1200	0:18:00	
S	25	×	4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00	
1)	S	25	×	1	7	0'20"	5	FR	H キックを強く打とう	175	0:02:20
2)	S	75	×	1	7	1'30"	3	FR	E	525	0:10:30
					1	6	0'00"			0:00:00	
1)	S	50	×	1	7	0'45"	5	FR	H キックを強く打とう	350	0:05:15
2)	S	50	×	1	7	1'05"	3	FR	E	350	0:07:35
					1	6	0'00"			0:00:00	
										0:05:00	
DW										0:05:00	
Total									3900	1:25:40	

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR	H	キックを強く打とう		150	0:02:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル		150	0:03:30
	P	100	×	6	2	1'40"	5	FR	パドル	30"		1200	0:20:00
				1	1	0'30"							0:00:30
	S	25	×	4	1	0'30"	1	E				100	0:02:00
1)	S	25	×	1	6	0'25"	5	FR	H	キックを強く打とう		150	0:02:30
2)	S	75	×	1	6	1'30"	3	FR	E			450	0:09:00
				1	5	0'00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
1)	S	50	×	1	6	0'50"	5	FR	H	キックを強く打とう		300	0:05:00
2)	S	50	×	1	6	1'10"	3	FR	E			300	0:07:00
				1	5	0'00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3700	1:27:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 長く持続できる

2016/12/1 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	DES	300	0:06:00	
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	25 × 6	1	0'25"	5	FR	H キックを強く打とう	150	0:02:30	
P	25 × 6	1	0'35"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30	
P	100 × 6	2	1'50"	5	FR	パドル 30"	1200	0:22:00	
		1	0'30"					0:00:30	
S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00	
1)	S	25 × 1	5	0'25"	5	FR	H キックを強く打とう	125	0:02:05
2)	S	75 × 1	5	1'35"	3	FR	E	375	0:07:55
		1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00	
1)	S	50 × 1	5	0'50"	5	FR	H キックを強く打とう	250	0:04:10
2)	S	50 × 1	5	1'10"	3	FR	E	250	0:05:50
		1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3500	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
長く持続できる

2016/12/1 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	DES			300	0:06:30
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウ°/左アップ°右ダウ°by25	腰の回転		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		150	0:04:30
S	25 × 6	1	0'30"	5	FR	H	キックを強く打とう		150	0:03:00
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	ハドル		150	0:03:30
P	100 × 5	2	2'00"	5	FR	ハドル	30"		1000	0:20:00
		1	0'30"							0:00:30
S	25 × 4	1	0'45"	1	E				100	0:03:00
1)	S	25 × 1	5	0'30"	5	FR	H	キックを強く打とう	125	0:02:30
2)	S	75 × 1	5	1'35"	3	FR	E		375	0:07:55
		1	4	0'00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50 × 1	4	0'55"	5	FR	H	キックを強く打とう	200	0:03:40
2)	S	50 × 1	4	1'15"	3	FR	E		200	0:05:00
		1	3	0'00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:26:05



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
長く持続できる

2016/12/1 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	DES		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	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	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	H	キックを強く打とう	150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル	150	0:04:00
	P	100	×	4	2	2' 10"	5	FR	パドル	30"	800	0:17:20
				1	1	0' 30"						0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	E			100	0:03:00
1)	S	25	×	1	4	0' 35"	5	FR	H	キックを強く打とう	100	0:02:20
2)	S	75	×	1	4	1' 45"	3	FR	E		300	0:07:00
				1	3	0' 00"						0:00:00
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	5	FR	H	キックを強く打とう	200	0:04:00
2)	S	50	×	1	4	1' 20"	3	FR	E		200	0:05:20
				1	3	0' 00"						0:00:00
												0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2900	1:26:00