



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/12/17 土曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2		ロングトックパドル フィニッシュのところに呼吸	150	0:03:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	100	0:03:00	
S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:05:00	
1)	S 150 × 1	7	2' 00"	5	FR		1050	0:14:00	
2)	S 100 × 1	7	2' 00"	2	FR		700	0:14:00	
		1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:03:30	
1)	S 50 × 3	4	0' 40"	5	FR	パドル	600	0:08:00	
2)	S 50 × 3	4	0' 55"	2	FR	パドルなし	600	0:11:00	
		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							4100	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

2016/12/17 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングトックパドル フィニッシュのところに呼吸	150	0:04:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	100	0:03:00	
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:05:30	
1)	S 150 × 1	6	2' 15"	5	FR		900	0:13:30	
2)	S 100 × 1	6	2' 00"	2	FR		600	0:12:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:03:30	
1)	S 50 × 3	4	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00	
2)	S 50 × 3	4	0' 55"	2	FR	パドルなし	600	0:11:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3850	1:25:00	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/12/17 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2		ロングドックパドル フィニッシュのところに呼吸	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:05:30
1)	S	150	×	1	6	2' 30"	5	FR		900	0:15:00
2)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR		600	0:12:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
2)	S	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドルなし	450	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
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

2016/12/17 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
Drill	25 × 6	1	0'40"	2		ロングトックパドル フィニッシュのころに呼吸	150		0:04:00
K	50 × 2	1	1'30"	4	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	100		0:03:00
S	50 × 4	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	200		0:03:40
1)	S 150 × 1	6	2'40"	5	FR		900		0:16:00
2)	S 100 × 1	6	2'10"	2	FR		600		0:13:00
		1	5 0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
S	25 × 4	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100		0:02:40
1)	S 50 × 3	3	0'55"	5	FR	パドル	450		0:08:15
2)	S 50 × 3	3	1'05"	2	FR	パドルなし	450		0:09:45
		1	2 0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW									0:05:00
Total							3400		1:24:50



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/12/17 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	25 × 4	1	0' 40"	2		ロングトックパドル フィニッシュのころに呼吸	100	0:02:40	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	100	0:03:00	
S	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	200	0:04:00	
1)	S 150 × 1	5	3' 00"	5	FR		750	0:15:00	
2)	S 100 × 1	5	2' 20"	2	FR		500	0:11:40	
		1	4	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	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	S 50 × 3	3	1' 00"	5	FR	パドル	450	0:09:00	
2)	S 50 × 3	3	1' 10"	2	FR	パドルなし	450	0:10:30	
		1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3100	1:24:20	



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/12/17 土曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

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
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2 FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	2 ロングドックパドル フィニッシュのところに呼吸	100	0:03:00	
	K	50	× 2	1	1' 45"	4 FR 片手板片手横 横呼吸 右/左by25	100	0:03:30	
	S	50	× 4	1	1' 15"	3 FR 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	200	0:05:00	
1)	S	150	× 1	4	3' 15"	5 FR	600	0:13:00	
2)	S	100	× 1	4	2' 30"	2 FR	400	0:10:00	
			1	4	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 BR ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	S	50	× 3	3	1' 05"	5 FR パドル	450	0:09:45	
2)	S	50	× 3	3	1' 15"	2 FR パドルなし	450	0:11:15	
			1	2	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
	Total						2850	1:25:30	