



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/18 日曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR		300	0:04:30
3)	S	50 × 6	1	0' 40"	4	FR		300	0:04:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill		50 × 3	1	1' 20"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの意識	150	0:04:00
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		100 × 3	4	1' 15"	6	FR	パドル	1200	0:15:00
			1	3	1' 00"		レスト1'		0:03:00
P		100 × 1	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸	100	0:02:00
1)	S	100 × 1	4	1' 30"	3			400	0:06:00
2)	S	100 × 1	4	1' 25"	4			400	0:05:40
3)	S	100 × 1	4	1' 20"	5			400	0:05:20
			1	3	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:30
D		25 × 6	3	0' 25"	9	FR	①前面へ気を見て横呼吸 ②ストレートアーム ③1/3呼吸	450	0:07:30
			1	2	1' 00"				0:02:00
DW									0:05:00
Total								4150	1:26:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/18 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time				
W-PU										0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30	
2)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR		300	0:05:00	
3)	S	50	×	6	1	0'45"	4	FR		300	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ブックパドル3ストローク	キャッチの意識	150	0:04:00
	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	100	×	3	3	1'25"	6	FR	パドル		900	0:12:45
					1	2	1'00"		レスト1'			0:02:00
	P	100	×	1	1	2'00"	2	FR	1/3呼吸		100	0:02:00
1)	S	100	×	1	4	1'40"	3				400	0:06:40
2)	S	100	×	1	4	1'35"	4				400	0:06:20
3)	S	100	×	1	4	1'30"	5				400	0:06:00
					1	3	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:30
	D	25	×	6	3	0'30"	9	FR	①前面へ気を見て横呼吸	②ストレートアーム ③1/3呼吸	450	0:09:00
					1	2	1'00"					0:02:00
DW											0:05:00	
Total										3850	1:27:15	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/18 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3トックハドル3ストローク	キャッチの意識	150	0:04:00
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	100	×	3	3	1' 35"	6	FR	ハドル	900	0:14:15
				1	2	1' 00"		レスト1'			0:02:00
	P	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸	100	0:02:00
1)	S	100	×	1	3	1' 50"	3			300	0:05:30
2)	S	100	×	1	3	1' 45"	4			300	0:05:15
3)	S	100	×	1	3	1' 40"	5			300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	D	25	×	6	3	0' 30"	9	FR	①前面へ気を見て横呼吸 ②ストレートアーム ③1/3呼吸	450	0:09:00
				1	2	1' 00"					0:02:00
DW										0:05:00	
	Total									3550	1:27:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/18 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
2)	S	50 × 6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30	
3)	S	50 × 3	1	0'50"	4	FR	150	0:02:30	
			2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
Drill		50 × 3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00	
						3)ツックパドル3ストローク		キャッチの意識	
Drill		50 × 3	1	1'30"	2	FR	150	0:04:30	
						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	
P		100 × 3	3	1'45"	6	FR	900	0:15:45	
			2	1'00"		パドル		0:02:00	
P		100 × 1	1	2'00"	2	FR	100	0:02:00	
						レスト1'			
						1/3呼吸			
1)	S	100 × 1	3	2'00"	3		300	0:06:00	
2)	S	100 × 1	3	1'55"	4		300	0:05:45	
3)	S	100 × 1	3	1'50"	5		300	0:05:30	
			2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
D		25 × 6	3	0'30"	9	FR	450	0:09:00	
			1	1'00"		①前面へ気を見て横呼吸 ②ストレートアーム ③1/3呼吸		0:02:00	
DW									0:05:00
Total							3400	1:27:30	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/12/18 日曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
1)	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR	300	0:06:30	
2)	S	50 × 6	1	1'00"	3	FR	300	0:06:00	
3)	S	50 × 3	1	0'55"	4	FR	150	0:02:45	
			1	0'30"				0:01:00	
Drill		50 × 3	1	1'30"	2	FR	150	0:04:30	1)→2)→3)レスト30" 3トックパドル3ストローク キャッチの意識
Drill		50 × 3	1	1'30"	2	FR	150	0:04:30	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
P		100 × 4	2	1'55"	6	FR	800	0:15:20	パドル
			1	1'00"				0:01:00	レスト1'
P		100 × 1	1	2'00"	2	FR	100	0:02:00	1/3呼吸
1)	S	100 × 1	3	2'10"	3		300	0:06:30	
2)	S	100 × 1	3	2'05"	4		300	0:06:15	
3)	S	100 × 1	3	2'00"	5		300	0:06:00	
			1	0'30"				0:01:00	
D		25 × 4	3	0'30"	9	FR	300	0:06:00	1)→2)→3)レスト30" ①前面へ気を見て横呼吸 ②ストレートアーム ③1/3呼吸
			1	1'00"				0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							3150	1:26:20	



2016/12/18 日曜日

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30	
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00	
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	4	FR		150	0:03:15	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	3トックパドル3ストローク	キャッチの意識	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	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	100	0:03:00
	P	100	×	3	2	2' 05"	6	FR	パドル		600	0:12:30
				1	1	1' 00"			レスト1'			0:01:00
	P	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	1/3呼吸		100	0:02:30
1)	S	100	×	1	3	2' 20"	3				300	0:07:00
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	4				300	0:06:45
3)	S	100	×	1	3	2' 10"	5				300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	D	25	×	4	3	0' 35"	9	FR	①前面へ気を見て横呼吸	②ストレートアーム ③1/3呼吸	300	0:07:00
				1	2	1' 00"						0:02:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:26:00