



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/24 土曜日
 【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	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	ロングトックパドル	150	0:03:30	
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	
K/S by25	50 × 5	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	250	0:05:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50 × 12	1	0' 55"	5・2	FR	パドル 1H1E	600	0:11:00	
S	100 × 6	4	1' 20"	5	FR	セットレスト	2400	0:32:00	
		1	0' 30"			1)→2)→30"		0:00:30	
		1	0' 20"			2)→3)→20"		0:00:20	
		1	0' 10"			3)→4)→10"		0:00:10	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							4200	1:25:30	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/24 土曜日
 【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		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	ロングトックパドル	150	0:03:30		
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		
K/S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:00		
by25 P	25 × 6	1	0' 30"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00		
P	50 × 12	1	0' 55"	5-2	FR	パドル 1H1E	600	0:11:00		
S	100 × 4	5	1' 30"	5	FR	セットレスト	2000	0:30:00		
		1	0' 40"			1)→2)→40"		0:00:40		
		1	0' 30"			2)→3)→30"		0:00:30		
		1	0' 20"			3)→4)→20"		0:00:20		
		1	0' 10"			4)→5)→10"		0:00:10		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3850	1:25:10		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/24 土曜日
 【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
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	ロングドックパドル	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	150		0:04:00
	K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300		0:06:30
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
	P	50 × 12	1	1' 00"	5・2	FR	パドル 1H1E	600		0:12:00
	S	100 × 4	4	1' 40"	5	FR	セットレスト	1600		0:26:40
			1	0' 30"			1)→2)→30"			0:00:30
			1	0' 20"			2)→3)→20"			0:00:20
			1	0' 10"			3)→4)→10"			0:00:10
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100		0:02:00
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100		0:04:00
DW										0:05:00
	Total							3450		1:24:40



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/24 土曜日
 【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
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	ロングトックパドル	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	150		0:04:00
K/S by25	50 × 4	1	1'05"	3	FR	K→6サイト S→大きく	200		0:04:20
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50 × 12	1	1'00"	5・2	FR	パドル 1H1E	600		0:12:00
S	100 × 4	4	1'50"	5	FR	セットレスト	1600		0:29:20
		1	0'30"			1)→2)→30"			0:00:30
		1	0'20"			2)→3)→20"			0:00:20
		1	0'10"			3)→4)→10"			0:00:10
S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100		0:02:00
D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100		0:04:00
DW									0:05:00
Total							3350		1:25:10



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/24 土曜日
 【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
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	ロングトックパドル	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
K/S	50 × 6	1	1'10"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300		0:07:00
by25 P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:04:00
P	50 × 10	1	1'10"	5・2	FR	パドル 1H1E	500		0:11:40
S	100 × 3	4	2'00"	5	FR	セットレスト	1200		0:24:00
		1	0'30"			1)→2)→30"			0:00:30
		1	0'20"			2)→3)→20"			0:00:20
		1	0'10"			3)→4)→10"			0:00:10
S	25 × 4	1	0'45"	1	E		100		0:03:00
D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100		0:04:00
DW									0:05:00
Total							2950		1:25:10



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/12/24 土曜日

【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
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	ロングトックパドル	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
K/S by25	50	× 6	1	1' 20"	3	FR	K→6サイド S→大きく	300	0:08:00
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
P	50	× 12	1	1' 15"	5・2	FR	パドル 1H1E	600	0:15:00
S	100	× 2	4	2' 10"	5	FR	セットレスト	800	0:17:20
			1	0' 30"			1)→2)→30"		0:00:30
			1	0' 20"			2)→3)→20"		0:00:20
			1	0' 10"			3)→4)→10"		0:00:10
S	25	× 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW									0:05:00
Total								2650	1:24:20