



【テーマ】
 強化期A
 AT
 速い 比較的持続できる

2017/1/21 土曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【主観的強度】
 4

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
1)	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
2)	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50 × 6	1	0' 45"	5	FR		300	0:05:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)セットレスト30"		0:04:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:01:00
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リカハリーの変化 ストレート/ハイエルホー-by25	150	0:04:30
	S	100 × 18	1	1' 25"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1800	0:03:30
	S	25 × 6	1	0' 35"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:25:30
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
1)	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR		300	0:03:00
2)	S	50 × 6	1	0' 45"	4	FR		300	0:05:00
3)	S	50 × 6	1	0' 40"	5	FR		300	0:04:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)セットレスト30"		0:04:00
									0:01:00
DW									
	Total							4200	1:25:30



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2017/1/21 土曜日
【泳法注意】
リカハリー
【主観的強度】
4

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"	5	FR		300	0:04:30
					1	2	0' 30"		1)→2)→3)セットレスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill		50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° リカハリーの変化 ストレート/ハイエルホー-by25	200	0:05:00
	S	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1500	0:23:45
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
2)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR		300	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	0' 40"	5	FR		200	0:02:40
					1	2	0' 30"		1)→2)→3)セットレスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3850	1:24:55



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2017/1/21 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
4

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"	5 FR	300		0:05:00
				1	2	0'30"	1)→2)→3)セットレスト30"			0:01:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR キャッチアップ リハビリの変化 ストレート/ハイエルホー-by25	150		0:04:00
	S	100	×	12	1	1'45"	4 FR 一定のペース HR→13~15/6"	1200		0:21:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1 BA ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6 FR DPS3本ずつ ハドル	150		0:03:30
1)	S	50	×	6	1	0'55"	3 FR	300		0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0'50"	4 FR	300		0:05:00
3)	S	50	×	4	1	0'45"	5 FR	200		0:03:00
				1	2	0'30"	1)→2)→3)セットレスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:24:00



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2017/1/21 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
4

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"	5	FR	150	0:02:30		
			1	2	0' 30"	1)→2)→3)セットレスト30"		0:01:00		
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう
Drill		50 × 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	キャッチアップ	リハビリの変化 ストレート/ハイエルホー-by25
	S	100 × 12	1	1' 55"	4	FR	1200	0:23:00	一定のペース	HR→13~15/6"
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA	150	0:04:00	ゆっくり泳ごう	
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	150	0:03:30	DPS3本ずつ ハドル	
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00		
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	300	0:05:30		
3)	S	50 × 4	1	0' 50"	5	FR	200	0:03:20		
			1	2	0' 30"	1)→2)→3)セットレスト30"		0:01:00		
DW								0:05:00		
Total							3350	1:24:50		



【テーマ】
 強化期A
 AT
 速い 比較的持続できる

2017/1/21 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
1)	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00
2)	S	50 × 6	1	1'00"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	50 × 3	1	0'55"	5	FR		150	0:06:00
			1 2	0'30"			1)→2)→3)セットレスト30"		0:02:45
	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:01:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの変化 ストレート/ハイエルホー-by25	150	0:04:30
	S	100 × 10	1	2'05"	4	FR	一定のペース HR→13~15/6"	1000	0:20:50
	S	25 × 4	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:00
1)	S	50 × 6	1	1'05"	3	FR		300	0:06:30
2)	S	50 × 6	1	1'00"	4	FR		300	0:06:00
3)	S	50 × 3	1	0'55"	5	FR		150	0:02:45
			1 2	0'30"			1)→2)→3)セットレスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3050	1:24:20



【テーマ】
強化期A
AT
速い 比較的持続できる

2017/1/21 土曜日

【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
4

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	300	0:07:30
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR	150	0:03:15
				1	2	0' 30"				0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	4	FR	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
	S	100	×	8	1	2' 15"	4	FR	800	0:18:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	300	0:07:30
2)	S	50	×	4	1	1' 10"	4	FR	200	0:04:40
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR	150	0:03:15
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										
									2750	1:25:10
Total										