



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 非常に強く あまり持続できない

2017/1/24 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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	150		0:03:00
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	100 × 12	1	1' 25"	4	FR	一定ペース	1200		0:17:00
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
S	100 × 4	1	1' 45"	6	FR	E/Hby50 E→2ビート H→6ビート	400		0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150		0:04:30
P	50 × 12	1	0' 45"	3	FR	パドル 丁寧に	600		0:09:00
P	50 × 4	1	1' 15"	6	FR	パドル H	200		0:05:00
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BA	E ローリングを大きく	150		0:03:30
S	25 × 6	3	0' 20"	6	FR	H	450		0:06:00
		1	2 1' 00"						0:02:00
DW									0:05:00
Total							3900		1:25:30



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 非常に強く あまり持続できない

2017/1/24 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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	150	0:03:00	
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	100 × 10	1	1'35"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:50	
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	100 × 4	1	2'00"	6	FR	E/Hby50 E→2ビート H→6ビート	400	0:08:00	
Drill	25 × 6	1	0'45"	4		スカーリング 様々な位置で フルブイ	150	0:04:30	
P	50 × 12	1	0'50"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:10:00	
P	50 × 4	1	1'15"	6	FR	パドル H	200	0:05:00	
S	25 × 6	1	0'35"	1	BA	E ローリングを大きく	150	0:03:30	
S	25 × 6	3	0'20"	6	FR	H	450	0:06:00	
		1	1'00"					0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							3700	1:26:20	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 非常に強く あまり持続できない

2017/1/24 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30	
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	100	×	8	1	1'45"	4	FR 一定ペース	800	0:14:00	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2'00"	6	FR E/Hby50 E→2ビート H→6ビート	400	0:08:00	
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00	
P	50	×	12	1	0'55"	3	FR パドル 丁寧に	600	0:11:00	
P	50	×	4	1	1'15"	6	FR パドル H	200	0:05:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA E ローリングを大きく	150	0:04:00	
S	25	×	6	2	0'25"	6	FR H	300	0:05:00	
			1	1	1'00"					0:01:00
DW										0:05:00
Total								3350	1:26:00	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 非常に強く あまり持続できない

2017/1/24 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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	150		0:03:30
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	100 × 6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600		0:11:30
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
S	100 × 4	1	2'10"	6	FR	E/Hby50 E→2ビート H→6ビート	400		0:08:40
Drill	25 × 6	1	0'50"	4		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150		0:05:00
P	50 × 12	1	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	600		0:12:00
P	50 × 4	1	1'15"	6	FR	パドル H	200		0:05:00
S	25 × 6	1	0'40"	1	BA	E ローリングを大きく	150		0:04:00
S	25 × 6	2	0'25"	6	FR	H	300		0:05:00
		1	1'00"						0:01:00
DW									0:05:00
Total							3150		1:25:10



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 非常に強く あまり持続できない

2017/1/24 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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	150	0:04:00	
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	100 × 6	1	2'05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30	
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	100 × 4	1	2'15"	6	FR	E/Hby50 E→2ビート H→6ビート	400	0:09:00	
Drill	25 × 6	1	0'50"	4		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00	
P	50 × 10	1	1'05"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:10:50	
P	50 × 4	1	1'30"	6	FR	パドル H	200	0:06:00	
S	25 × 6	1	0'45"	1	BA	E ローリングを大きく	150	0:04:30	
S	25 × 6	1	0'30"	6	FR	H	150	0:03:00	
DW									0:05:00
Total							2900	1:25:20	



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
非常に強く あまり持続できない

2017/1/24 火曜日

【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

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	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:04:30
Drill	50	×	2	1	1' 45"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:30
S	100	×	6	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	600	0:13:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 30"	6	FR	E/Hby50 E→2ビート H→6ビート	300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:30
P	50	×	10	1	1' 10"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:11:40
P	50	×	3	1	1' 30"	6	FR	パドル H	150	0:04:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E ローリングを大きく	150	0:04:30
S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H	150	0:03:30
DW										0:05:00
Total									2700	1:25:40