



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/2/16 木曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【主観的強度】
 5

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES		300	0:05:30		
S	200 × 4	1	3' 00"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左 by25 リカハリーの時耳に触れる	150	0:03:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイントでスカーリング 右/左by25	150	0:04:00		
P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR	バトル セットレスト30"	900	0:12:00		
Drill	50 × 2	1	0' 30"					0:01:00		
Drill	50 × 2	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左 by25 リカハリーの時耳に触れる	100	0:02:20		
K	50 × 3	1	1' 10"	5	FR	板ヘッドダウン 頑張ろう	150	0:03:30		
1)	S 200 × 3	2	3' 00"	4	FR	一定ペース	1200	0:18:00		
2)	S 50 × 4	2	0' 40"	5	FR	H	400	0:05:20		
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30		
DW										0:05:00
Total							4450	1:27:40		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/2/16 木曜日

【泳法注意】
 リカハリー
 【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
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
S	200 × 4	1	3' 15"	4	FR	一定ペース			800	0:13:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左 by25 リカハリーの時耳に触れる			150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手キャッチポイント・片手フィンッシュポイントでスカーリング 右/左by25			150	0:04:30
P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"			900	0:13:30
		1	0' 30"							0:01:00
Drill	50 × 2	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左 by25 リカハリーの時耳に触れる			100	0:02:40
K	50 × 3	1	1' 10"	5	FR	板ヘッドダウン 頑張ろう			150	0:03:30
1)	S 200 × 2	2	3' 15"	4	FR	一定ペース			800	0:13:00
2)	S 50 × 4	2	0' 45"	5	FR	H			400	0:06:00
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total									4050	1:27:10



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/2/16 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

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
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
S	200 × 3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 by25	リカバリーの時耳に触れる			100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイントでスカーリング	右/左by25			150	0:04:30
P	50 × 6	3	0' 50"	5	FR	ハドル	セットレスト30"			900	0:15:00
		1	2	0' 30"							0:01:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 by25	リカバリーの時耳に触れる			100	0:03:00
K	50 × 3	1	1' 10"	5	FR	板ヘッドダウン	頑張ろう			150	0:03:30
1)	S 200 × 2	2	3' 30"	4	FR	一定ペース				800	0:14:00
2)	S 50 × 3	2	0' 50"	5	FR	H				300	0:05:00
		1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"				0:00:30
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/2/16 木曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【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	
S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
S	200 × 2	1	3'45"	4	FR	一定ペース	400	0:07:30	
Drill	50 × 2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左 by25 リカバリーの時耳に触れる	100	0:03:00	
Drill	50 × 2	1	1'30"	2	FR	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイントでスカーリング 右/左by25	100	0:03:00	
P	50 × 6	3	0'55"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:16:30	
		1	2	0'30"				0:01:00	
Drill	50 × 2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左 by25 リカバリーの時耳に触れる	100	0:03:00	
K	50 × 3	1	1'20"	5	FR	板ハットダウン 頑張ろう	150	0:04:00	
1)	S 200 × 2	2	3'45"	4	FR	一定ペース	800	0:15:00	
2)	S 50 × 3	2	0'55"	5	FR	H	300	0:05:30	
		1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW								0:05:00	
Total							3450	1:26:00	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/2/16 木曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
S	200 × 2	1	4' 10"	4	FR	一定ペース			400	0:08:20
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 by25	リカハリーの時耳に触れる		100	0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイントでスカーリング	右/左by25		150	0:04:30
P	50 × 6	2	1' 00"	5	FR	パドル	セットレスト30"		600	0:12:00
		1	0' 30"							0:00:30
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 by25	リカハリーの時耳に触れる		100	0:03:00
K	50 × 3	1	1' 20"	5	FR	板ヘッドダウン	頑張ろう		150	0:04:00
1)	S 200 × 2	2	4' 10"	4	FR	一定ペース			800	0:16:40
2)	S 50 × 3	2	1' 00"	5	FR	H			300	0:06:00
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00
Total									3200	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/2/16 木曜日

【泳法注意】
 リハビリ
 【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
S	100 × 3	1	2' 20"	2-3-4	FR	DES				300	0:07:00
S	200 × 2	1	4' 30"	4	FR	一定ペース				400	0:09:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 by25	リハビリの時耳に触れる			100	0:03:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイントでスカーリング	右/左by25			100	0:03:00
P	50 × 5	2	1' 05"	5	FR	パドル	セットレスト30"			500	0:10:50
		1	0' 30"								0:00:30
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 by25	リハビリの時耳に触れる			100	0:03:00
K	50 × 3	1	1' 30"	5	FR	板ハットダウン	頑張ろう			150	0:04:30
1)	S 200 × 2	2	4' 30"	4	FR	一定ペース				800	0:18:00
2)	S 50 × 2	2	1' 05"	5	FR	H				200	0:04:20
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"				0:00:30
DW											0:05:00
Total										2950	1:26:10