



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/3/5 日曜日  
 【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											0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	ストレートアーム	肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルプイ				150	0:04:30
P	50 × 4	1	1' 00"	2~5	FR	パドル	DES			200	0:04:00
P	100 × 2	4	1' 15"	6	FR	パドル H				800	0:10:00
		1	3			セットレスト30"					0:01:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	リカハリーの時、耳に触れる			150	0:03:30
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイト	by25			150	0:04:00
S	100 × 3	1	1' 30"	4	FR	ていねいに泳ごう				300	0:04:30
S	100 × 3	7	1' 20"	5	FR	頑張ろう				2100	0:28:00
		1	6			セットレスト30"					0:03:00
DW											0:05:00
Total										4300	1:26:30



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/3/5 日曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【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' 00"	2	FR	キャッチアップ	ストレートアーム	肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
Drill	25	× 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ				150	0:04:30
P	50	× 4	1	1' 00"	2~5	FR	パドル	DES			200	0:04:00
P	100	× 2	4	1' 25"	6	FR	パドル H				800	0:11:20
		1	3	0' 30"			セットレスト30"					0:01:30
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	リハビリの時、耳に触れる			150	0:04:00
K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`	by25			150	0:04:00
S	100	× 3	1	1' 40"	4	FR	ていねいに泳ごう				300	0:05:00
S	100	× 3	6	1' 30"	5	FR	頑張ろう				1800	0:27:00
		1	5	0' 30"			セットレスト30"					0:02:30
DW												0:05:00
Total											4000	1:27:20



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/3/5 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカハリー  
 【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		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ ストレートアーム 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	ドックパドル	フルブイ	150	0:04:30		
P	50 × 4	1	1' 00"	2~5	FR	パドル DES	200	0:04:00		
P	100 × 2	4	1' 35"	6	FR	パドル H	800	0:12:40		
		1	0' 30"	3		セットレスト30"		0:01:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカハリーの時、耳に触れる	150	0:04:00		
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイト by25	150	0:04:00		
S	100 × 3	1	1' 45"	4	FR	ていねいに泳ごう	300	0:05:15		
S	100 × 3	5	1' 40"	5	FR	頑張ろう	1500	0:25:00		
		1	0' 30"	4		セットレスト30"		0:02:00		
DW										0:05:00
Total							3700	1:27:25		



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/3/5 日曜日  
 【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
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	ストレートアーム	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0'45"	4	ドックパドル	プルプイ				150	0:04:30
P	50 × 3	1	1'00"	3~5	FR	パドル	DES			150	0:03:00
P	100 × 2	4	1'40"	6	FR	パドル H				800	0:13:20
		1	0'30"			セットレスト30"					0:01:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリーの時、耳に触れる			150	0:04:00
K	50 × 2	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイト	by25			100	0:02:40
S	100 × 2	1	1'55"	4	FR	ていねいに泳ごう				200	0:03:50
S	100 × 3	5	1'50"	5	FR	頑張ろう				1500	0:27:30
		1	0'30"			セットレスト30"					0:02:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:26:50



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/3/5 日曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【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' 20"	2	FR	キャッチアップ	ストレートアーム	肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	ドックパドル	プルプイ			150	0:05:00
P	50 × 3	1	1' 05"	3~5	FR	パドル	DES		150	0:03:15
P	100 × 2	3	1' 50"	6	FR	パドル H			600	0:11:00
		1 2	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ		リハビリの時、耳に触れる	150	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	12サイト`/6サイト`	by25		150	0:04:30
S	100 × 3	1	2' 05"	4	FR	ていねいに泳ごう			300	0:06:15
S	100 × 3	4	2' 00"	5	FR	頑張ろう			1200	0:24:00
		1 3	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30
DW										0:05:00
Total									3150	1:26:30



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/3/5 日曜日

【泳法注意】  
 リカハリー  
 【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	キャッチアップ	ストレートアーム	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	25	× 6	1	0' 55"	4	ドックパドル	プルファイ				150	0:05:30
P	50	× 3	1	1' 15"	3~5	FR	パドル	DES			150	0:03:45
P	100	× 2	3	2' 00"	6	FR	パドル H				600	0:12:00
		1	2	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	リカハリーの時、耳に触れる			150	0:04:30
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイト	by25			150	0:04:30
S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR	ていねいに泳ごう				400	0:09:00
S	100	× 3	3	2' 10"	5	FR	頑張ろう				900	0:19:30
		1	2	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00
DW												0:05:00
Total											2950	1:27:45