



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/20 木曜日
【泳法注意】
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
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' 00"	2	FR	リカバリストップ 入水手前で止める	150		0:03:00
1)	S 100 × 2	1	1' 30"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせよう	200		0:03:00
2)	S 100 × 2	1	1' 25"	4	FR		200		0:02:50
3)	S 100 × 2	1	1' 20"	5	FR		200		0:02:40
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR	パドル	900		0:12:00
		1 2	1' 00"			レスト1'			0:02:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150		0:04:00
S	100 × 8	1	1' 25"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせよう	800		0:11:20
1)	S 50 × 2	2	0' 35"	6	FR	H	200		0:02:20
2)	D 25 × 4	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→前面壁を見て横呼吸	200		0:08:00
3)	S 50 × 4	2	1' 00"	2	FR	フォーム	400		0:08:00
		1 5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
DW									0:05:00
Total							3850		1:26:40



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/20 木曜日
【泳法注意】
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	
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' 10"	2	FR	リカバリストップ 入水手前で止める	150	0:03:30	
1)	S 100 × 2	1	1' 40"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせよう	200	0:03:20	
2)	S 100 × 2	1	1' 35"	4	FR		200	0:03:10	
3)	S 100 × 2	1	1' 30"	5	FR		200	0:03:00	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
P	50 × 3	4	0' 40"	5	FR	パドル	600	0:08:00	
		1 3	1' 00"			レスト1'		0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:00	
S	100 × 7	1	1' 35"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせよう	700	0:11:05	
1)	S 50 × 3	2	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00	
2)	D 25 × 4	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→前面壁を見て横呼吸	200	0:08:00	
3)	S 50 × 4	2	1' 00"	2	FR	フォーム	400	0:08:00	
		1 5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30	
DW								0:05:00	
Total							3550	1:26:35	



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/20 木曜日
【泳法注意】
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
	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' 10"	2	FR	リカバリストップ 入水手前で止める	150	0:03:30
1)	S	100	×	2	1	1' 50"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせよう	200	0:03:40
2)	S	100	×	2	1	1' 45"	4	FR		200	0:03:30
3)	S	100	×	2	1	1' 40"	5	FR		200	0:03:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	ハドル	600	0:09:00
				1	2	1' 00"			レスト1'		0:02:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせよう	600	0:10:30
1)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
2)	D	25	×	4	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→前面壁を見て横呼吸	200	0:08:00
3)	S	50	×	4	2	1' 00"	2	FR	フォーム	400	0:08:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30
DW											0:05:00
	Total									3350	1:27:00



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/20 木曜日

【泳法注意】
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									
	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	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	1'10"	2	FR	リカバリストップ 入水手前で止める	150	0:03:30
1)	S	100 × 2	1	2'00"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせよう	200	0:04:00
2)	S	100 × 2	1	1'55"	4	FR		200	0:03:50
3)	S	100 × 2	1	1'50"	5	FR		200	0:03:40
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	50 × 3	3	0'50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
			1	2	1'00"		レスト1'		0:02:00
	Drill	50 × 2	1	1'30"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	100	0:03:00
	S	100 × 6	1	1'55"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせよう	600	0:11:30
1)	S	50 × 2	2	0'50"	6	FR	H	200	0:03:20
2)	D	25 × 4	2	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→前面壁を見て横呼吸	200	0:08:00
3)	S	50 × 4	2	1'00"	2	FR	フォーム	400	0:08:00
			1	5	0'30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30
DW									
									0:05:00
	Total							3150	1:26:20



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/20 木曜日

【泳法注意】
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
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	リカバリストップ 入水手前で止める	150		0:04:00
1)	S 100 × 2	1	2' 10"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせよう	200		0:04:20
2)	S 100 × 2	1	2' 05"	4	FR		200		0:04:10
3)	S 100 × 2	1	2' 00"	5	FR		200		0:04:00
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
P	50 × 3	3	0' 55"	5	FR	パドル	450		0:08:15
		1 2	1' 00"			レスト1'			0:02:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	100		0:03:00
S	100 × 4	1	2' 05"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせよう	400		0:08:20
1)	S 50 × 2	2	0' 55"	6	FR	H	200		0:03:40
2)	D 25 × 4	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→前面壁を見て横呼吸	200		0:08:00
3)	S 50 × 4	2	1' 05"	2	FR	フォーム	400		0:08:40
		1 5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
DW									0:05:00
Total							2950		1:26:55



2017/4/20 木曜日

【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
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
	K	50	× 3	1	1' 40"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	リカバリストップ 入水手前で止める	100	0:03:00
1)	S	100	× 2	1	2' 20"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせよう	200	0:04:40
2)	S	100	× 2	1	2' 15"	4	FR		200	0:04:30
3)	S	100	× 2	1	2' 05"	5	FR		200	0:04:10
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	50	× 3	3	1' 00"	5	FR	バトル	450	0:09:00
				1	2	1' 00"		レスト1'		0:02:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	100	0:03:00
	S	100	× 4	1	2' 15"	3	FR	ストロークのタイミングを合わせよう	400	0:09:00
1)	S	50	× 2	2	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
2)	D	25	× 4	2	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→前面壁を見て横呼吸	200	0:08:00
3)	S	50	× 2	2	1' 15"	2	FR	フォーム	200	0:05:00
				1	5	0' 30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30
DW										0:05:00
	Total								2700	1:26:20