



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/6 火曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 6

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 0:05:30
	S	100 × 3	1	1'40"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	5トックパドル5ストローク キャッチの意識	150	0:03:30
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリの時指先で耳に触れる	150	0:03:30
1)	S	150 × 1	5	2'20"	3	FR		750	0:11:40
2)	S	100 × 1	5	1'30"	4	FR		500	0:07:30
3)	S	50 × 1	5	0'35"	6	FR	H 頑張ろう	250	0:02:55
			1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
	P	25 × 6	1	0'30"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50 × 3	4	0'50"	3	FR	パドル	600	0:10:00
2)	P	50 × 3	4	0'40"	6	FR	パドル	600	0:08:00
			1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25 × 4	1	0'30"	1		E	100	0:02:00
	K/S	50 × 3	1	1'00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	150	0:03:00
	by25								
	D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW									0:05:00
Total								4100	1:27:35



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/6 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	5ドックパドル5ストローク	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:04:00	
								キャッチの意識			
								リカバリーの時指先で耳に触れる			
1)	S	150	×	1	4	2' 30"	3	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	1	4	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
3)	S	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	H 頑張ろう	200	0:02:40
								1)→2)→3)レストナシ		0:01:30	
								3)→1)レスト30"		0:03:00	
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50	×	3	4	0' 55"	3	FR	パドル	600	0:11:00
2)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル	600	0:08:00
								1)→2)レストナシ		0:01:30	
								2)→1)レスト30"		0:02:00	
	S	25	×	4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00
	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく	150	0:03:30
	by25										
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total									3800	1:26:30	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/6 火曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5トックパドル5ストローク	キャッチの意識	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	リハビリの時指先で耳に触れる	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	4	2' 45"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	1	4	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H 頑張ろう	200	0:03:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	パドル	450	0:08:15
2)	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル	450	0:06:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	4	1	0' 30"	1		E		100	0:02:00
K/S by25	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく		150	0:03:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:26:00



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/6 火曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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	
	S	100 × 3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00		
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	5トックパドル5ストローク	150	0:04:00	キャッチの意識	
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:04:00	リハビリの時指先で耳に触れる	
1)	S	150 × 1	4	2'55"	3	FR		600	0:11:40		
2)	S	100 × 1	4	1'55"	4	FR		400	0:07:40		
3)	S	50 × 1	4	0'50"	6	FR	H 頑張ろう	200	0:03:20		
			1	3	0'30"		1)→2)→3)レストナシ		0:01:30	3)→1)レスト30"	
	P	25 × 6	1	0'35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	50 × 2	3	1'00"	3	FR	パドル	300	0:06:00		
2)	P	50 × 3	3	0'50"	6	FR	パドル	450	0:07:30		
			1	2	0'30"		1)→2)レストナシ		0:01:00	2)→1)レスト30"	
	S	25 × 4	1	0'30"	1		E	100	0:02:00		
	K/S	50 × 3	1	1'10"	3	FR	K→6サイト S→大きく	150	0:03:30		
	by25										
	D	25 × 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00		
DW										0:05:00	
Total								3350	1:26:40		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/6 火曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	5トックパドル5ストローク	150	キャッチの意識	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	150	リカハリーの時指先で耳に触れる	0:04:30
1)	S 150 × 1	3	3' 10"	3	FR		450		0:09:30
2)	S 100 × 1	3	2' 05"	4	FR		300		0:06:15
3)	S 50 × 1	3	0' 55"	6	FR	H 頑張ろう	150		0:02:45
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		3)→1)レスト30"	0:01:30
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:04:00
1)	P 50 × 2	3	1' 05"	3	FR	パドル	300		0:06:30
2)	P 50 × 3	3	0' 55"	6	FR	パドル	450		0:08:15
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ		2)→1)レスト30"	0:01:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100		0:03:00
K/S	50 × 2	1	1' 15"	3	FR	K→6サイト S→大きく	100		0:02:30
by25									
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100		0:04:00
DW									0:05:00
Total							3000		1:26:15



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/6 火曜日

【泳法注意】
 リハビリ
 【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
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES		300	0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 5トックパドル5ストローク	キャッチの意識	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25	リハビリの時指先で耳に触れる	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	2	3' 20"	3	FR	300	0:06:40
2)	S	100	×	1	2	2' 15"	4	FR	200	0:04:30
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	200	0:04:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	150	0:04:30
							H 頑張ろう			
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			
							パドル DPS3本ずつ			
1)	P	50	×	2	3	1' 15"	3	FR	300	0:07:30
2)	P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	450	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00
	K/S	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	100	0:02:40
	by25						K→6サイト S→大きく			
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
							奇数→顔上げ			
DW										0:05:00
Total									2800	1:26:50