



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/18 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA	リカバリーを大きく	150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4		スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 フィニッシュ	150	0:04:30	
P	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を少なく フィニッシュを強く	300	0:05:00	
P	50 × 3	4	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:08:00	
K	50 × 3	1	0' 30"	3				0:01:30	
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"	3	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング ストロークの後半のスカーリングを意識	150	0:04:00	
1)	S 50 × 6	3	0' 40"	5	FR		900	0:12:00	
2)	S 100 × 4	3	1' 20"	5	FR		1200	0:16:00	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							4200	1:25:00	



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/6/18 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	リカバリーを大きく	150	0:03:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4		スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 フィニッシュ	150	0:04:30	
P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく フィニッシュを強く	300	0:05:30	
P	50	×	3	4	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:08:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
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"	3	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング ストロークの後半のスカーリングを意識	150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	3	0' 45"	5	FR		600	0:09:00
2)	S	100	×	4	3	1' 30"	5	FR		1200	0:18:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total								3900		1:24:30	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/18 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

C												
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
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	リカバリーを大きく			150	0:03:30
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4		スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	フィニッシュ		150	0:05:00
P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	フィニッシュを強く		300	0:05:30
P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	パドル	セットレスト30"		600	0:09:00
K	50	×	3	1	0' 30"						0:01:00	
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' 20"	3	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング ストロークの後半のスカーリングを意識		150	0:04:00
1)	S	50	×	4	3	0' 50"	5	FR			600	0:10:00
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR			900	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:00
DW												
											0:05:00	
Total											3600	1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/18 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25 × 6	1	0' 35"	2	BA	リカバリーを大きく	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4		スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 フィニッシュ	150	0:05:00		
P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を少なく フィニッシュを強く	300	0:05:30		
P	50 × 4	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:10:00		
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' 20"	3	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング ストロークの後半のスカーリングを意識	150	0:04:00		
1)	S 50 × 3	3	0' 55"	5	FR		450	0:08:15		
2)	S 100 × 3	3	1' 50"	5	FR		900	0:16:30		
		1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3450	1:26:15		



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/18 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25 × 6	1	0' 40"	2	BA	リカバリーを大きく	150		0:04:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"	4		スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 フィニッシュ	150		0:05:30
P	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	バトル ストローク数を少なく フィニッシュを強く	300		0:06:00
P	50 × 3	3	0' 55"	5	FR	バトル セットレスト30"	450		0:08:15
		1	0' 30"						0:01:00
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' 30"	3	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング ストロークの後半のスカーリングを意識	150		0:04:30
1)	S 50 × 4	3	1' 00"	5	FR		600		0:12:00
2)	S 100 × 2	3	2' 00"	5	FR		600		0:12:00
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
DW									0:05:00
Total							3150		1:26:45



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/18 日曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	リカバリーを大きく		150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4		スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 フィニッシュ		150	0:06:00
P	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	パドル ストローク数を少なく フィニッシュを強く		300	0:07:00
P	50	×	3	2	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"		300	0:06:00
K	50	×	3	1	0' 30"						0:00:30
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	×	3	1	1' 30"	3	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング ストロークの後半のスカーリングを意識		150	0:04:30
1)	S	50	×	3	3	1' 05"	5	FR		450	0:09:45
2)	S	100	×	2	3	2' 10"	5	FR		600	0:13:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										2850	1:26:45