



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/20 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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
	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュと呼吸のタイミング	150	0:04:00
1)	S	150 × 1	8	1'55"	6	FR	H	1200	0:15:20
2)	S	100 × 1	8	1'55"	2	FR	E	800	0:15:20
			1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25 × 6	1	0'30"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50 × 12	1	0'55"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
	P	200 × 1	1	3'30"	2	FR	1/3呼吸	200	0:03:30
	S	25 × 12	1	0'25"	3-4	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸→1/2呼吸 偶数→1/3呼吸	300	0:05:00
DW									0:05:00
Total								4150	1:27:10



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/20 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュと呼吸のタイミング	150	0:04:00	
1)	S 150 × 1	7	2' 05"	6	FR	H	1050	0:14:35	
2)	S 100 × 1	7	2' 05"	2	FR	E	700	0:14:35	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
P	200 × 1	1	3' 30"	2	FR	1/3呼吸	200	0:03:30	
S	25 × 12	1	0' 30"	3・4	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸→1/2呼吸 偶数→1/3呼吸	300	0:06:00	
DW								0:05:00	
Total							3900	1:27:40	

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 0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES				300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックハドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュと呼吸のタイミング				150	0:04:00
1)	S	150	×	1	6	2'15"	6	FR	H				900	0:13:30
2)	S	100	×	1	6	2'15"	2	FR	E				600	0:13:30
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	ハドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR	ハドル 1E1H				600	0:12:00
	P	200	×	1	1	4'00"	2	FR	1/3呼吸				200	0:04:00
	S	25	×	12	1	0'30"	3-4	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸→1/2呼吸 偶数→1/3呼吸				300	0:06:00
DW												0:05:00		
Total											3650	1:27:30		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/20 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150		0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックハドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュと呼吸のタイミング	150		0:04:00
1)	S	150 × 1	6	2' 25"	6	FR	H	900		0:14:30
2)	S	100 × 1	6	2' 15"	2	FR	E	600		0:13:30
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
	P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	ハドル 1E1H	600		0:12:00
	P	200 × 1	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸	200		0:04:00
	S	25 × 8	1	0' 30"	3・4	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸→1/2呼吸 偶数→1/3呼吸	200		0:04:00
DW										0:05:00
	Total							3550		1:27:00

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
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ°左ダウン°左アップ°右ダウン°by25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右°左°by25 フィニッシュと呼吸のタイミング	150	0:04:30
1)	S	150 × 1	5	2' 45"	6	FR	H	750	0:13:45
2)	S	100 × 1	5	2' 30"	2	FR	E	500	0:12:30
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50 × 12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:14:00
	P	100 × 1	1	2' 30"	2	FR	1/3呼吸	100	0:02:30
	S	25 × 6	1	0' 35"	3・4	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸→1/2呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:03:30
DW									0:05:00
	Total							3150	1:27:15



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/20 火曜日

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR			300	0:10:00 0:07:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	50	× 3	1	1' 40"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転		150	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュと呼吸のタイミング		150	0:04:30
1)	S	150	× 1	4	3' 00"	6	FR	H		600	0:12:00
2)	S	100	× 1	4	2' 30"	2	FR	E		400	0:10:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
	P	50	× 12	1	1' 20"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:16:00
	P	100	× 1	1	2' 30"	2	FR	1/3呼吸		100	0:02:30
	S	25	× 6	1	0' 40"	3・4	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸→1/2呼吸 偶数→1/3呼吸		150	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									2900	1:27:30