



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/10/15 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
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150		0:03:00
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150		0:04:30
P	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	600		0:08:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		1~3→背面腰の位置でスカーリング 4~6→うつ伏せで腰の位置でスカーリング	150	プルブイ	0:04:30
P	50 × 6	1	1' 10"	4	FR	パドル H フィニッシュを強く	300		0:07:00
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板 ヘットダウン	150		0:04:00
1)	S 100 × 6	2	1' 25"	4	FR		1200		0:17:00
2)	S 100 × 5	2	1' 20"	5	FR		1000		0:13:20
		1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
DW									0:05:00
Total							4200		1:26:20



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/10/15 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	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:00
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
	P	100 × 6	1	1' 35"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:09:30
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		1~3→背面腰の位置でスカーリング 4~6→うつ伏せで腰の位置でスカーリング	プルプイ 150	0:05:00
	P	50 × 6	1	1' 10"	4	FR	パドル H フィニッシュを強く	300	0:07:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘットダウン	150	0:04:30
1)	S	100 × 6	2	1' 35"	4	FR		1200	0:19:00
2)	S	100 × 3	2	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
			1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3800	1:27:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/10/15 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										0:10:00
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00		
P	100 × 4	1	1' 45"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	400	0:07:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		1~3→背面腰の位置でスカーリング 4~6→うつ伏せで腰の位置でスカーリング プルブイ	150	0:05:00		
P	50 × 4	1	1' 15"	4	FR	パドル H フィニッシュを強く	200	0:05:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン	150	0:04:30		
1)	S 100 × 6	2	1' 45"	4	FR		1200	0:21:00		
2)	S 100 × 3	2	1' 40"	5	FR		600	0:10:00		
		1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3500	1:27:00		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/10/15 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	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で プルブイ	150	0:05:00	
P	100 × 4	1	1' 55"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	400	0:07:40	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		1~3→背面腰の位置でスカーリング 4~6→うつ伏せで腰の位置でスカーリング	150	0:05:00	プルブイ
P	50 × 4	1	1' 15"	4	FR	パドル H フィニッシュを強く	200	0:05:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン	150	0:04:30	
1)	S 100 × 5	2	1' 55"	4	FR		1000	0:19:10	
2)	S 100 × 3	2	1' 50"	5	FR		600	0:11:00	
		1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							3300	1:26:50	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/10/15 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
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:04:00
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:30
P	100 × 3	1	2' 05"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	300	0:06:15
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		1~3→背面腰の位置でスカーリング 4~6→うつ伏せで腰の位置でスカーリング プルプイ	150	0:05:30
P	50 × 4	1	1' 20"	4	FR	パドル H フィニッシュを強く	200	0:05:20
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン	150	0:04:30
1)	S 100 × 4	2	2' 05"	4	FR		800	0:16:40
2)	S 100 × 3	2	2' 00"	5	FR		600	0:12:00
		1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW								0:05:00
Total							3000	1:26:45



2017/10/15 日曜日

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【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	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	1'00"	3		スカーリング 様々な位置で プルブイ	100	0:04:00
	P	100	×	3	1	2'15"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	300	0:06:45
	Drill	25	×	6	1	1'00"	3		1~3→背面腰の位置でスカーリング 4~6→うつ伏せで腰の位置でスカーリング	150	0:06:00
	P	50	×	4	1	1'30"	4	FR	パドル H フィニッシュを強く	200	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'40"	4	FR	板 ヘッドダウン	150	0:05:00
1)	S	100	×	3	2	2'15"	4	FR		600	0:13:30
2)	S	100	×	3	2	2'10"	5	FR		600	0:13:00
				1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2750	1:27:15