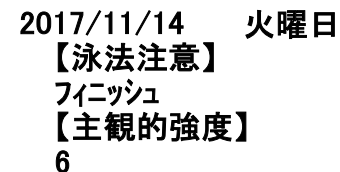




【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/14 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												0:10:00			
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR						300	0:05:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ					200	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 ストローク後半の加速を意識して					150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル E/Hby25 H→ストローク後半の加速を意識して					300	0:06:00	
P	100	×	6	1	2' 00"	6	FR	パドル H					600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR	ゆっくり伸びをとって					150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転					150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2・6	FR	E/Hby25 H→ストローク後半の加速を意識して					300	0:05:30	
1)	S	50	×	1	8	1' 00"	3	FR	フォーム					400	0:08:00
2)	S	100	×	1	8	1' 45"	6	FR	H 頑張ろう！					800	0:14:00
3)	S	25	×	1	8	0' 45"	1	Cho	E					200	0:06:00
								1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ							
DW												0:05:00			
	Total												3550	1:27:00	



2017/11/14 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/14 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

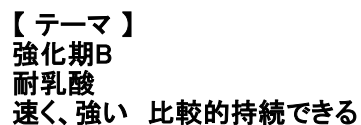
D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 ストローク後半の加速を意識して				150	0:04:00
P	50 × 6	1	1' 10"	2・6	FR	パドル E/Hby25 H→ストローク後半の加速を意識して				300	0:07:00
P	100 × 4	1	2' 30"	6	FR	パドル H				400	0:10:00
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	ゆっくり伸びをとって				150	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	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
S	50 × 7	1	1' 05"	2・6	FR	E/Hby25 H→ストローク後半の加速を意識して				350	0:07:35
1)	S 50 × 1	6	1' 10"	3	FR	フォーム				300	0:07:00
2)	S 100 × 1	6	2' 00"	6	FR	H 頑張ろう！				600	0:12:00
3)	S 25 × 1	6	1' 00"	1	Cho	E				150	0:06:00
1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ											
DW											
0:05:00											
Total										3050	1:27:05



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/14 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	200	×	1	1	4' 30"	2～4	FR	ビルトアップ					200	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 ストローク後半の加速を意識して					150	0:04:30	
P	50	×	6	1	1' 15"	2・6	FR	パドル E/Hby25 H→ストローク後半の加速を意識して					300	0:07:30	
P	100	×	3	1	2' 40"	6	FR	パドル H					300	0:08:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	ゆっくり伸びをとって					150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	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	
S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	E/Hby25 H→ストローク後半の加速を意識して					300	0:07:00	
1)	S	50	×	1	6	1' 10"	3	FR	フォーム					300	0:07:00
2)	S	100	×	1	6	2' 10"	6	FR	H 頑張ろう！					600	0:13:00
3)	S	25	×	1	6	1' 00"	1	Cho	E					150	0:06:00
1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ															
DW												0:05:00			
	Total												2900	1:28:00	



【泳法注意】
フィニッシュ
【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	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 ストローク後半の加速を意識して			150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 20"	2・6	FR	ハドル E/Hby25 H→ストローク後半の加速を意識して			300	0:08:00
	P	100	×	3	1	2' 50"	6	FR	ハドル H			300	0:08:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	ゆっくり伸びをとって			150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	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
	S	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	E/Hby25 H→ストローク後半の加速を意識して			400	0:10:00
1)	S	50	×	1	4	1' 20"	3	FR	フォーム			200	0:05:20
2)	S	100	×	1	4	2' 20"	6	FR	H 頑張ろう！			400	0:09:20
3)	S	25	×	1	4	1' 00"	1	Cho	E 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			100	0:04:00
DW													
													0:05:00
	Total											2650	1:26:40