



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/11/21 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30	
2)	S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00	
3)	S	50 × 6	1	0' 40"	4	FR	300	0:04:00	
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
	P	50 × 8	1	0' 50"	3	FR	400	0:06:40	
	P	100 × 2	5	1' 15"	5	FR	1000	0:12:30	
			1 4	0' 15"		パドル セットレスト20"		0:01:00	
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30	
						片手板片手の甲を腰 横呼吸 肩甲骨を動かそう			
1)	S	150 × 1	6	2' 00"	5	FR	900	0:12:00	
2)	S	100 × 1	6	1' 20"	5	FR	600	0:08:00	
3)	S	50 × 1	6	0' 40"	5	FR	300	0:04:00	
			1 5	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:02:30	
DW									0:05:00
Total							4400	1:25:40	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/11/21 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル 片手フィニッシュ 右/左by25 キックを打つ ドックパドルとフィニッシュのタイミングを計る		150	0:04:00
P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル 左右の手のタイミングに注意		400	0:07:20
P	100	×	2	3	1' 25"	5	FR	パドル		600	0:08:30
				1	2	0' 20"			セットレスト20"		0:00:40
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
1)	S	150	×	1	6	2' 15"	5	FR		900	0:13:30
2)	S	100	×	1	6	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
3)	S	50	×	1	6	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:02:30
DW											0:05:00
Total										4000	1:25:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/11/21 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR	300		0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3 FR	300		0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	4 FR	300		0:05:00
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手ドックパドル 片手フィニッシュ 右/左by25 キックを打つ ドックパドルとフィニッシュのタイミングを計る	150		0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 00"	3 FR パドル 左右の手のタイミングに注意	400		0:08:00
	P	100	×	2	3	1' 35"	5 FR パドル	600		0:09:30
				1	2	0' 20"	セットレスト20"			0:00:40
	K	50	×	3	1	1' 30"	4 FR 片手板片手の甲を腰 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
1)	S	150	×	1	5	2' 30"	5 FR	750		0:12:30
2)	S	100	×	1	5	1' 40"	5 FR	500		0:08:20
3)	S	50	×	1	5	0' 50"	5 FR	250		0:04:10
				1	4	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:02:00
DW										0:05:00
	Total							3700		1:26:10



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/11/21 火曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00	
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30	
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	4	FR		150	0:02:30	
			1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル 片手フィニッシュ 右/左by25 キックを打つ ドックパドルとフィニッシュのタイミングを計る	150	0:04:00	
	P	50 × 8	1	1' 00"	3	FR	パドル 左右の手のタイミングに注意	400	0:08:00	
	P	100 × 2	3	1' 45"	5	FR	パドル	600	0:10:30	
			1 2	0' 20"			セットレスト20"			0:00:40
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
1)	S	150 × 1	5	2' 45"	5	FR		750	0:13:45	
2)	S	100 × 1	5	1' 50"	5	FR		500	0:09:10	
3)	S	50 × 1	5	0' 55"	5	FR		250	0:04:35	
			1 4	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:02:00
DW									0:05:00	
Total								3550	1:27:10	



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/11/21 火曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
1)	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00
2)	S	50 × 6	1	1'00"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	50 × 3	1	0'55"	4	FR		150	0:06:00
			1 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:45
									0:01:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル 片手フィニッシュ 右/左by25 キックを打つ ドックパドルとフィニッシュのタイミングを計る	150	0:04:30
	P	50 × 8	1	1'05"	3	FR	パドル 左右の手のタイミングに注意	400	0:08:40
	P	100 × 2	3	1'55"	5	FR	パドル	600	0:11:30
			1 2	0'20"			セットレスト20"		0:00:40
	K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	S	150 × 1	4	3'00"	5	FR		600	0:12:00
2)	S	100 × 1	4	2'00"	5	FR		400	0:08:00
3)	S	50 × 1	4	1'00"	5	FR		200	0:04:00
			1 3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW									
									0:05:00
	Total							3250	1:26:35



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/11/21 火曜日

【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	4	FR		150	0:03:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル 片手フィニッシュ 右/左by25 キックを打つ ドックパドルとフィニッシュのタイミングを計る	100	0:03:00
	P	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	パドル 左右の手のタイミングに注意	200	0:05:00
	P	100	×	2	3	2' 05"	5	FR	パドル	600	0:12:30
				1	2	0' 20"			セットレスト20"		0:00:40
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
1)	S	150	×	1	4	3' 20"	5	FR		600	0:13:20
2)	S	100	×	1	4	2' 15"	5	FR		400	0:09:00
3)	S	50	×	1	4	1' 10"	5	FR		200	0:04:40
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
Total										2950	1:26:25