



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/11/4 土曜日

【泳法注意】
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										
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左			150	0:03:00
S	100 × 4	1	1' 40"	2~4	FR	DES			400	0:06:40
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 様々な位置で プルプイ			150	0:04:30
P	100 × 4	1	1' 30"	4	FR	パドル ストローク数を一定に			400	0:06:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2~4	FR	パドル DPS3本ずつ			300	0:06:00
P	100 × 3	4	1' 20"	4	FR	パドル H			1200	0:16:00
		1	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板 ヘッドダウン			150	0:04:00
1)	S 100 × 4	2	1' 25"	4	FR				800	0:11:20
2)	S 50 × 4	2	0' 40"	5	FR				400	0:05:20
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
DW										
									0:05:00	
Total									4250	1:25:20



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/11/4 土曜日
 【泳法注意】
 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
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	100 × 4	1	1'50"	2~4	FR	DES		400	0:07:20
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 × 4	1	1'40"	4	FR	パドル ストローク数を一定に		400	0:06:40
S	25 × 12	1	0'35"	2~4	FR	パドル DPS3本ずつ		300	0:07:00
P	100 × 2	4	1'25"	4	FR	パドル H		800	0:11:20
		1	0'30"			セットレスト30"			0:01:30
K	50 × 3	1	1'20"	4	FR	板 ヘッドダウン		150	0:04:00
1)	S 100 × 4	2	1'35"	4	FR			800	0:12:40
2)	S 50 × 4	2	0'45"	5	FR			400	0:06:00
		1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
DW									0:05:00
Total								3850	1:25:30

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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30
	S	100	×	4	1	2'00"	2~4	FR	DES	400	0:08:00
	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	×	4	1	1'45"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	400	0:07:00
	S	25	×	12	1	0'35"	2~4	FR	パドル DPS3本ずつ	300	0:07:00
	P	100	×	2	3	1'30"	4	FR	パドル H	600	0:09:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板 ヘットダウン	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR		800	0:14:00
2)	S	50	×	3	2	0'50"	5	FR		300	0:05:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3550	1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/11/4 土曜日
 【泳法注意】
 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		
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	100 × 4	1	2'00"	2~4	FR	DES	400	0:08:00		
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 × 3	1	1'50"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	300	0:05:30		
S	25 × 12	1	0'35"	2~4	FR	パドル DPS3本ずつ	300	0:07:00		
P	100 × 2	3	1'40"	4	FR	パドル H	600	0:10:00		
		1	0'30"			セットレスト30"		0:01:00		
K	50 × 2	1	1'30"	4	FR	板 ヘットダウン	100	0:03:00		
1)	S 100 × 4	2	1'55"	4	FR		800	0:15:20		
2)	S 50 × 3	2	0'55"	5	FR		300	0:05:30		
		1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30		
DW								0:05:00		
Total							3400	1:25:20		



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/11/4 土曜日
 【泳法注意】
 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									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	100 × 3	1	2' 10"	2~4	FR	DES	300	0:06:30	
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 × 3	1	2' 00"	4	FR	ハトル ストローク数を一定に	300	0:06:00	
S	25 × 12	1	0' 40"	2~4	FR	ハトル DPS3本ずつ	300	0:08:00	
P	100 × 2	3	1' 50"	4	FR	ハトル H	600	0:11:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板 ヘットダウン	100	0:03:00	
1)	S 100 × 3	2	2' 05"	4	FR		600	0:12:30	
2)	S 50 × 3	2	1' 00"	5	FR		300	0:06:00	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00
Total							3100	1:25:00	



2017/11/4 土曜日

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 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		
S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:07:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2'20"	2~4	FR	DES	300	0:07:00	
Drill	25	×	4	1	0'55"	3		スカーリング 様々な位置で プルプイ	100	0:03:40	
P	100	×	3	1	2'10"	4	FR	パドル ストローク数を一定に	300	0:06:30	
S	25	×	12	1	0'40"	2~4	FR	パドル DPS3本ずつ	300	0:08:00	
P	100	×	2	2	2'00"	4	FR	パドル H	400	0:08:00	
			1	1	0'30"			セットレスト30"		0:00:30	
K	50	×	2	1	1'45"	4	FR	板 ヘッドダウン	100	0:03:30	
1)	S	100	×	3	2	2'15"	4	FR		600	0:13:30
2)	S	50	×	3	2	1'05"	5	FR		300	0:06:30
			1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00		
Total									2850	1:24:40	