



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/5 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

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' 45"	4	FR		300	0:04:30
			1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右脚キックと右手キャッチ タイミングを合わせる	200	0:05:00
1)	S	100 × 1	6	1' 40"	2	FR	フォーム	600	0:10:00
2)	S	50 × 1	6	0' 35"	6	FR	H	300	0:03:30
			1 5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00
1)	P	100 × 1	6	1' 40"	2	FR	フォーム ハドル	600	0:10:00
2)	P	50 × 1	6	0' 35"	6	FR	H ハドル	300	0:03:30
			1 5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00
1)	K	100 × 1	6	2' 30"	2	FR	板ヘットダウン	600	0:15:00
2)	S	50 × 1	6	0' 35"	6	FR	H	300	0:03:30
			1 5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								4000	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

2017/11/5 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

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	× 4	1	1'15"	2	FR	片手横右/左by25 右脚キックと右手キャッチ タイミングを合わせる	200	0:05:00
1)	S	100	× 1	6	1'50"	2	FR	フォーム	600	0:11:00
2)	S	50	× 1	6	0'40"	6	FR	H	300	0:04:00
				1	5	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 4	1	0'45"	1	Cho	E	100	0:03:00
1)	P	100	× 1	6	1'50"	2	FR	フォーム ハドル	600	0:11:00
2)	P	50	× 1	6	0'40"	6	FR	H ハドル	300	0:04:00
				1	5	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 4	1	0'45"	1	Cho	E	100	0:03:00
1)	K	100	× 1	4	2'45"	2	FR	板ヘッドダウン	400	0:11:00
2)	S	50	× 1	4	0'40"	6	FR	H	200	0:02:40
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:25:40



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/5 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

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	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右脚キックと右手キャッチ タイミングを合わせる	200	0:05:00
1)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	フォーム	600	0:12:00
2)	S	50	×	1	6	0' 45"	6	FR	H	300	0:04:30
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00
1)	P	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	フォーム ハドル	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	6	0' 45"	6	FR	H ハドル	300	0:04:30
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00
1)	K	100	×	1	3	2' 45"	2	FR	板ヘッドダウン	300	0:08:15
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:27:00



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/5 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

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 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右脚キックと右手キャッチ タイミングを合わせる	200	0:05:00		
1)	S	100 × 1	6	2' 05"	2	FR	フォーム	600	0:12:30		
2)	S	50 × 1	6	0' 50"	6	FR	H	300	0:05:00		
			1 5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00		
1)	P	100 × 1	6	2' 05"	2	FR	フォーム ハドル	600	0:12:30		
2)	P	50 × 1	6	0' 50"	6	FR	H ハドル	300	0:05:00		
			1 5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00		
1)	K	100 × 1	3	3' 00"	2	FR	板ヘッドダウン	300	0:09:00		
2)	S	50 × 1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30		
			1 2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW								0:05:00			
Total								3400	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

2017/11/5 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50 × 3	1	0' 55"	4	FR		150	0:02:45
			1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右脚キックと右手キャッチ タイミングを合わせる	200	0:06:00
1)	S	100 × 1	5	2' 15"	2	FR	フォーム	500	0:11:15
2)	S	50 × 1	5	0' 55"	6	FR	H	250	0:04:35
			1 4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00
1)	P	100 × 1	5	2' 15"	2	FR	フォーム ハドル	500	0:11:15
2)	P	50 × 1	5	0' 55"	6	FR	H ハドル	250	0:04:35
			1 4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00
1)	K	100 × 1	3	3' 00"	2	FR	板ヘッドダウン	300	0:09:00
2)	S	50 × 1	3	0' 55"	6	FR	H	150	0:02:45
			1 2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3100	1:26:40



2017/11/5 日曜日

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

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' 45"	2	FR	片手横右/左by25 右脚キックと右手キャッチ タイミングを合わせる		100	0:03:30
1)	S	100	× 1	5	2' 30"	2	FR	フォーム		500	0:12:30
2)	S	50	× 1	5	1' 00"	6	FR	H		250	0:05:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	Cho	E		100	0:03:00
1)	P	100	× 1	4	2' 30"	2	FR	フォーム ハットル		400	0:10:00
2)	P	50	× 1	4	1' 00"	6	FR	H ハットル		200	0:04:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	Cho	E		100	0:03:00
1)	K	100	× 1	3	3' 00"	2	FR	板ハットダウン		300	0:09:00
2)	S	50	× 1	3	1' 00"	6	FR	H		150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00	
Total										2850	1:26:45