



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/12/26 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:06:00	
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	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	5ロングドックパドル5ストローク キックを打つ 正確なストローク	200	0:05:00	
S	100 × 3	6	1' 20"	5	FR	頑張ろう	1800	0:24:00	
		1	5			セットレスト30"		0:02:30	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	Cho	好きな種目でのんびりと泳ごう	150	0:04:00	
K	100 × 2	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:30	
P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR	パドル 頑張ろう	900	0:12:00	
		1	2					0:01:00	
DW									0:05:00
Total							4050	1:25:30	



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/12/26 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	5ロングドックパドル5ストローク キックを打つ 正確なストローク	200	0:05:00		
S	100 × 3	5	1' 30"	5	FR	頑張ろう	1500	0:22:30		
		1	4	0' 30"		セットレスト30"		0:02:00		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	Cho	好きな種目でのんびりと泳ごう	150	0:04:30		
K	100 × 2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:04:00		
P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル 頑張ろう	900	0:13:30		
		1	2	0' 30"				0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3750	1:27:00		



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/12/26 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2				FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR			ビルトアップ	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		キャッチの肘上げ	150	0:04:30
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	5ロングドックパドル5ストローク		キックを打つ 正確なストローク	200	0:05:00
S	100	×	3	5	1' 40"	5	FR			頑張ろう	1500	0:25:00
			1	4	0' 30"					セットレスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho			好きな種目でのんびりと泳ごう	150	0:04:30
K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR			板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR			キャッチアップ 正確なストローク	150	0:04:00
P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR			パドル 頑張ろう	600	0:10:00
			1	1	0' 30"							0:00:30
DW												0:05:00
Total											3450	1:27:00



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/12/26 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	5ロングドックパドル5ストローク キックを打つ 正確なストローク	200		0:05:00
S	100 × 3	4	1' 50"	5	FR	頑張ろう	1200		0:22:00
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
S	25 × 6	1	0' 45"	1	Cho	好きな種目でのんびりと泳ごう	150		0:04:30
K	100 × 3	1	2' 50"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300		0:08:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150		0:04:00
P	50 × 6	2	0' 55"	5	FR	パドル 頑張ろう	600		0:11:00
		1	0' 30"						0:00:30
DW									0:05:00
Total							3250		1:27:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/12/26 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

E

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	5ロングドックパドル5ストローク キックを打つ 正確なストローク	150	0:04:00
S	100 × 3	4	2' 00"	5	FR	頑張ろう	1200	0:24:00
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
S	25 × 6	1	0' 45"	1	Cho	好きな種目でのんびりと泳ごう	150	0:04:30
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:04:30
P	50 × 5	2	1' 00"	5	FR	パドル 頑張ろう	500	0:10:00
		1	0' 30"					0:00:30
DW								0:05:00
Total							3000	1:27:30



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/12/26 火曜日

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	25	× 12	1	0' 45"	2		FR	× 2・BA × 1・BR × 1	繰り返し	300	0:09:00
S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR		ビルトアップ		200	0:05:00
Drill	25	× 6	1	0' 55"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:05:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	5ロングドックパドル5ストローク	キックを打つ	正確なストローク	150	0:04:30
S	100	× 3	3	2' 10"	5	FR	頑張ろう			900	0:19:30
			1	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho		好きな種目でのんびりと泳ごう		150	0:04:30
K	100	× 2	1	3' 15"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		200	0:06:30
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	正確なストローク		150	0:04:30
P	50	× 5	2	1' 05"	5	FR	パドル	頑張ろう		500	0:10:50
			1	0' 30"							0:00:30
DW											0:05:00
Total										2700	1:26:20