



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/12/10 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00		
S	25 × 12	1	0' 30"	3	BR	奇数→肘を伸ばしたスカーリング 内側でのスカルで呼吸 偶数→BRのプル かきこみからリカバリーで呼吸	300	0:06:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:03:30		
S	200 × 4	1	3' 00"	3~6	FR	ビルトアップ	800	0:12:00		
K	100 × 2	1	2' 30"	3	FR	板ヘットダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00		
K/S by25	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	K→12サイド S→ストローク数を少なく	300	0:05:30		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	パドル 3ブックパドル3ストローク	150	0:03:30		
P	50 × 3	10 1 9	0' 35" 1' 00"	6	FR	パドル H セットレスト1'	1500	0:17:30 0:09:00		
DW										0:05:00
Total							3900	1:25:30		



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/12/10 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
6

B												
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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	S	25	×	12	1	0' 35"	3	BR	奇数→肘を伸ばしたスカーリング 内側でのスカルで呼吸 偶数→BRのプル かきこみからリカバリーで呼吸		300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル		150	0:03:30
	S	200	×	3	1	3' 30"	3~6	FR	ビルトアップ		600	0:10:30
	K	100	×	2	1	2' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		200	0:05:00
	K/S by25	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	K→12サイト S→ストローク数を少なく		200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	パドル 3バックパドル3ストローク		150	0:03:30
	P	50	×	4	8	0' 40"	6	FR	パドル H		1600	0:21:20
				1	7	1' 00"			セットレスト1'			0:07:00
DW												0:05:00
Total											3700	1:25:50



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/12/10 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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		0:06:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
S	25 × 12	1	0' 40"	3	BR	奇数→肘を伸ばしたスカーリング 内側でのスカルで呼吸 偶数→BRのプル かきこみからリカバリーで呼吸	300	0:08:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:04:00		
S	200 × 3	1	4' 00"	3~6	FR	ビルトアップ	600	0:12:00		
K	100 × 2	1	2' 45"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:30		
K/S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→12サイト S→ストローク数を少なく	300	0:06:30		
by25 Drill	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	パドル 3バックパドル3ストローク	150	0:03:30		
P	50 × 4	6	0' 45"	6	FR	パドル H	1200	0:18:00		
		1	1' 00"			セットレスト1'		0:05:00		
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

2017/12/10 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
S	25 × 12	1	0' 40"	3	BR	奇数→肘を伸ばしたスカーリング 内側でのスカルで呼吸 偶数→BRのプル かきこみからリカバリーで呼吸	300		0:08:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150		0:04:00
S	200 × 3	1	4' 00"	3~6	FR	ビルトアップ	600		0:12:00
K	100 × 2	1	2' 45"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200		0:05:30
K/S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→12サイド S→ストローク数を少なく	300		0:06:30
by25 Drill	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	パドル 3バックパドル3ストローク	200		0:05:00
P	50 × 4	5	0' 50"	6	FR	パドル H	1000		0:16:40
		1	4' 1' 00"			セットレスト1'			0:04:00
DW									0:05:00
Total							3250		1:26:40



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/12/10 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00		
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30		
S	25 × 12	1	0' 45"	3	BR	奇数→肘を伸ばしたスカーリング 内側でのスカルで呼吸 偶数→BRのプル かきこみからリカバリーで呼吸	300	0:09:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	150	0:04:00		
S	200 × 2	1	4' 30"	3~6	FR	ビルトアップ	400	0:09:00		
K	100 × 2	1	3' 00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00		
K/S	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	K→12サイド S→ストローク数を少なく	300	0:07:00		
by25										
Drill	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	パドル 3バックパドル3ストローク	150	0:04:00		
P	50 × 4	5	0' 55"	6	FR	パドル H	1000	0:18:20		
		1	4	1' 00"		セットレスト1'		0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3000	1:27:20		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/12/10 日曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	S	25	×	12	1	0'45"	3	BR	奇数→肘を伸ばしたスカーリング 内側でのスカルで呼吸 偶数→BRのプル かきこみからリカバリーで呼吸				300	0:09:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル				150	0:04:30
	S	200	×	2	1	5'00"	3~6	FR	ビルトアップ				400	0:10:00
	K	100	×	2	1	3'15"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:06:30
	K/S	50	×	6	1	1'20"	3	FR	K→12サイド S→ストローク数を少なく				300	0:08:00
	by25 Drill	50	×	2	1	1'30"	3	FR	パドル 3バックパドル3ストローク				100	0:03:00
	P	50	×	4	4	1'00"	6	FR	パドル H				800	0:16:00
				1	3	1'00"			セットレスト1'					0:03:00
DW												0:05:00		
Total											2750	1:27:30		