



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/2/13 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 5

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	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	50 × 4	1	0' 50"	2・6	FR	E/Hby25 Hのストローク数を少なく	200	0:03:20	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:00	
P	50 × 16	1	0' 45"	2・5	FR	パドル 1E1H	800	0:12:00	
1)	K	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリングをしながらキックを打つ	150	0:03:30
2)	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:00
3)	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ アップキックを打ちながら	150	0:03:30
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	S	200 × 3	1	3' 00"	4	FR		600	0:09:00
2)	S	100 × 3	1	1' 50"	2	FR	E	300	0:05:30
3)	S	50 × 6	1	0' 40"	5	FR	H	300	0:04:00
4)	S	100 × 3	1	1' 50"	2	FR	E	300	0:05:30
5)	S	200 × 3	1	3' 00"	4	FR		600	0:09:00
		1 4	0' 00"			1)→2)→3)→4)→5)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							4150	1:25:50	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/2/13 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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 肩甲骨を動かそう	150 0:03:00	
S	50	×	4	1	0' 55"	2・6	FR	E/Hby25 Hのストローク数を少なく	200 0:03:40	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150 0:03:00	
P	50	×	16	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H	800 0:14:40	
1)	K	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリングをしながらキックを打つ	150 0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150 0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ アップキックを打ちながら	150 0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
1)	S	200	×	2	1	3' 15"	4	FR		400 0:06:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	E	300 0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	H	300 0:04:30
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	E	300 0:05:30
5)	S	200	×	2	1	3' 15"	4	FR		400 0:06:30
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)→4)→5)レストナシ	0:00:00
DW										0:05:00
Total								3750		1:25:20



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/2/13 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	50	×	4	1	1'00"	2・6	FR	E/Hby25 Hのストローク数を少なく	200	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:00
	P	50	×	16	1	1'00"	2・5	FR	パドル 1E1H	800	0:16:00
1)	K	25	×	6	1	0'40"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリングをしながらキックを打つ	150	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ アップキックを打ちながら	150	0:03:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	200	×	2	1	3'30"	4	FR		400	0:07:00
2)	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	E	200	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR	H	300	0:05:00
4)	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	E	200	0:04:00
5)	S	200	×	2	1	3'30"	4	FR		400	0:07:00
				1	4	0'00"			1)→2)→3)→4)→5)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/2/13 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	50 × 4	1	1'00"	2・6	FR	E/Hby25 Hのストローク数を少なく	200	0:04:00	
P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:00	
P	50 × 16	1	1'05"	2・5	FR	パドル 1E1H	800	0:17:20	
1)	K	25 × 6	1	0'40"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリングをしながらキックを打つ	150	0:04:00
2)	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
3)	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ アップキックを打ちながら	150	0:03:30
		1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	200 × 2	1	3'45"	4	FR		400	0:07:30
2)	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00
3)	S	50 × 6	1	0'55"	5	FR	H	300	0:05:30
4)	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00
5)	S	200 × 2	1	3'45"	4	FR		400	0:07:30
		1	4	0'00"			1)→2)→3)→4)→5)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3350	1:25:20



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/2/13 火曜日

【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	50	×	4	1	1' 15"	2・6	FR	E/Hby25 Hのストローク数を少なく	200	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 20"	2・5	FR	パドル 1E1H	600	0:16:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリングをしながらキックを打つ	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:05:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを打ちながら	150	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	S	200	×	1	1	4' 30"	4	FR		200	0:04:30
2)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E	100	0:02:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	H	300	0:06:30
4)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	E	100	0:02:30
5)	S	200	×	1	1	4' 30"	4	FR		200	0:04:30
				1	4	0' 00"					0:00:00
											1)→2)→3)→4)→5)レストナシ
DW											0:05:00
Total									2750	1:26:30	