



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/2/24 土曜日
 【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	
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
1)	K	50	× 2	2	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		200	0:05:20
2)	Drill	50	× 2	2	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸		200	0:04:40
3)	S	50	× 2	2	0' 55"	2・5	FR	1E1H キックとプルのタイミングを合わせよう		200	0:03:40
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定		0	0:03:00
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	P	50	× 3	6	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に		900	0:15:00
2)	P	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	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	100	× 2	3	1' 50"	3	FR	E		600	0:11:00
2)	S	75	× 2	3	1' 05"	4	FR	少し頑張ろう		450	0:06:30
3)	S	50	× 1	3	0' 35"	6	FR	H		150	0:01:45
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:25



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/2/24 土曜日
 【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										
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
1)	K	50	× 2	2	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:20
2)	Drill	50	× 2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸	200	0:05:00
3)	S	50	× 2	2	0' 55"	2・5	FR	1E1H キックとプルのタイミングを合わせよう	200	0:03:40
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50	× 3	5	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	750	0:13:45
2)	P	50	× 1	5	0' 40"	6	FR	H	250	0:03:20
			1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	× 2	3	2' 00"	3	FR	E	600	0:12:00
2)	S	75	× 2	3	1' 10"	4	FR	少し頑張ろう	450	0:07:00
3)	S	50	× 1	3	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:25:35



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/2/24 土曜日
 【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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:10:00 0:06:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸		200	0:05:00
3)	S	50	×	2	2	1'00"	2・5	FR	1E1H キックとプルのタイミングを合わせよう		200	0:04:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定		0	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	3	4	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に		600	0:11:00
2)	P	50	×	1	4	0'45"	6	FR	H		200	0:03:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	2'00"	3	FR	E		600	0:12:00
2)	S	75	×	2	3	1'15"	4	FR	少し頑張ろう		450	0:07:30
3)	S	50	×	1	3	0'45"	6	FR	H		150	0:02:15
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:25:15



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/2/24 土曜日
【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														
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸				200	0:05:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	2・5	FR	1E1H キックとプルのタイミングを合わせよう				200	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持				0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	フッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定				0	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
1)	P	50	×	3	4	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に				600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	H				200	0:03:20
				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' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:40
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	3	FR	E				600	0:12:00
2)	S	75	×	2	3	1' 20"	4	FR	少し頑張ろう				450	0:08:00
3)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H				150	0:02:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
Total											3150	1:26:00		



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/2/24 土曜日
 【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	S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
2)	Drill	50	× 2	2	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸	200	0:05:20
3)	S	50	× 2	2	1' 05"	2・5	FR	1E1H キックとプルのタイミングを合わせよう	200	0:04:20
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50	× 3	4	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:13:00
2)	P	50	× 1	4	0' 55"	6	FR	H	200	0:03:40
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	× 2	2	2' 10"	3	FR	E	400	0:08:40
2)	S	75	× 2	2	1' 30"	4	FR	少し頑張ろう	300	0:06:00
3)	S	50	× 1	2	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2800	1:24:50



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/2/24 土曜日

【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

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
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸/左手をかいて左呼吸	200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1'15"	2・5	FR	1E1H キックとプルのタイミングを合わせよう	200	0:05:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1'10"	3	FR	パドル 丁寧に	450	0:10:30
2)	P	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
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2'20"	3	FR	E	400	0:09:20
2)	S	75	×	2	2	1'40"	4	FR	少し頑張ろう	300	0:06:40
3)	S	50	×	1	2	1'00"	6	FR	H	100	0:02:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2600	1:26:00