



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/4 日曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【主観的強度】
 6

A														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・B×1・BR×1繰返し					300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES				300	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう				150	0:03:45
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR					600	0:10:00
2)	S	200	×	2	1	3' 00"	4	FR					400	0:06:00
3)	S	200	×	1	1	2' 40"	5	FR					200	0:02:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ						0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう				150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 リカハリーの時に耳に触れる 肘上げ				150	0:03:45
1)	P	100	×	2	2	1' 10"	6	FR	パドル				400	0:04:40
2)	K	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	板ヘッドダウン				400	0:09:00
3)	S	100	×	6	2	1' 20"	5	FR					1200	0:16:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'						0:01:00
DW													0:05:00	
Total												4250	1:25:50	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/4 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

B													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・B×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう			150	0:03:45
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR				600	0:10:30
2)	S	200	×	2	1	3' 20"	4	FR				400	0:06:40
3)	S	200	×	1	1	3' 10"	5	FR				200	0:03:10
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう			150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘上げ			150	0:03:45
1)	P	100	×	2	2	1' 20"	6	FR	パドル			400	0:05:20
2)	K	100	×	2	2	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン			400	0:10:00
3)	S	100	×	4	2	1' 30"	5	FR				800	0:12:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00	
DW												0:05:00	
Total											3850	1:25:40	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/4 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・B×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう			150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR				600	0:11:00
2)	S	200	×	2	1	3' 30"	4	FR				400	0:07:00
3)	S	200	×	1	1	3' 20"	5	FR				200	0:03:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘上げ			150	0:04:00
1)	P	100	×	2	2	1' 30"	6	FR	パドル			400	0:06:00
2)	K	100	×	2	2	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン			400	0:11:00
3)	S	100	×	2	2	1' 40"	5	FR				400	0:06:40
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3450	1:25:30	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/4 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

D													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU													
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・B×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう			100	0:02:40
1)	S	200	×	3	1	3' 55"	3	FR				600	0:11:45
2)	S	200	×	2	1	3' 45"	4	FR				400	0:07:30
3)	S	200	×	1	1	3' 35"	5	FR				200	0:03:35
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう			150	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘上げ			100	0:02:40
1)	P	100	×	2	2	1' 40"	6	FR	パドル			400	0:06:40
2)	K	100	×	2	2	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン			400	0:11:00
3)	S	100	×	2	2	1' 50"	5	FR				400	0:07:20
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW													0:05:00
Total											3350	1:26:10	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/4 日曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【主観的強度】
 6

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・B×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	100	0:03:00
1)	S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	400	0:08:30
2)	S	200	×	2	1	4' 05"	4	FR	400	0:08:10
3)	S	200	×	1	1	3' 55"	5	FR	200	0:03:55
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカハリーの時に耳に触れる 肘上げ	100	0:03:00
1)	P	100	×	2	2	1' 50"	6	FR ハドル	400	0:07:20
2)	K	100	×	2	2	3' 00"	4	FR 板ヘットダウン	400	0:12:00
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR	400	0:08:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3100	1:27:25



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/4 日曜日

【泳法注意】
 リカハリー
 【主観的強度】
 6

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・B×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	100	0:03:00	
1)	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	400	0:09:00	
2)	S	200	×	1	1	4' 20"	4	FR	200	0:04:20	
3)	S	200	×	1	1	4' 10"	5	FR	200	0:04:10	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00	
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカハリーの時に耳に触れる 肘上げ	100	0:03:00	
1)	P	100	×	2	2	2' 00"	6	FR パドル	400	0:08:00	
2)	K	100	×	2	2	3' 00"	4	FR 板ヘッドダウン	400	0:12:00	
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	5	FR	400	0:08:40	
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
DW											0:05:00
Total									2900	1:27:10	