



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/3/11 日曜日  
 【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	150	0:03:00
1)	K	50	×	2	2	1'15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	3ストローク3"ストップ	200	0:05:00
3)	S	50	×	4	2	0'50"	2	FR	2ストローク6ビート	400	0:06:40
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	12	1	0'50"	2・6	FR	1E2H パドル	600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'35"	1	BR	E	150	0:03:30
1)	S	100	×	1	8	2'00"	2	FR	E	800	0:16:00
2)	S	150	×	1	8	2'00"	5	FR	H	1200	0:16:00
				1	7	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										4000	1:25:40



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/3/11 日曜日  
 【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											
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	3ストローク3"ストップ	200	0:05:00
3)	S	50	×	4	2	0' 55"	2	FR	2ストローク6ビート	400	0:07:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	1E2H パドル	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	E	150	0:03:30
1)	S	100	×	1	7	2' 00"	2	FR	E	700	0:14:00
2)	S	150	×	1	7	2' 15"	5	FR	H	1050	0:15:45
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
Total											
										3750	1:25:35



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/3/11 日曜日  
 【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	150	0:03:30
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	3ストローク3"ストップ	200	0:05:00
3)	S	50	×	4	2	1' 00"	2	FR	2ストローク6ビート	400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	1E2H パドル	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E	600	0:13:00
2)	S	150	×	1	6	2' 30"	5	FR	H	900	0:15:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:26:30



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/3/11 日曜日  
【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		150	0:03:30
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	3ストローク3"ストップ		200	0:05:00
3)	S	50	×	4	2	1' 00"	2	FR	2ストローク6ビート		400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	1E2H パドル		600	0:12:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	BR	E		100	0:02:40
1)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E		600	0:13:00
2)	S	150	×	1	6	2' 40"	5	FR	H		900	0:16:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:26:10



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/3/11 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 5

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR			300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左		150	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	4	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	3ストローク3"ストップ		200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1'05"	2	FR	2ストローク6ビート		300	0:06:30
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	P	50	×	12	1	1'05"	2・6	FR	1E2H ハドル		600	0:13:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	E		100	0:03:00
1)	S	100	×	1	5	2'20"	2	FR	E		500	0:11:40
2)	S	150	×	1	5	3'00"	5	FR	H		750	0:15:00
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3100	1:26:40



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/3/11 日曜日

【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	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	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	3ストローク3"ストップ	200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	2ストローク6ビート	300	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	12	1	1' 15"	2・6	FR	1E2H パドル	600	0:15:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	E	100	0:03:00
1)	S	100	×	1	4	2' 30"	2	FR	E	400	0:10:00
2)	S	150	×	1	4	3' 10"	5	FR	H	600	0:12:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:26:40