



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/3/20 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	100 × 4	3	1' 15"	5	FR	パドル	1200	0:15:00	
		1	0' 30"			レスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 肩が上がった後に呼吸	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:03:30	
1)	S 100 × 2	3	1' 25"	4	FR		600	0:08:30	
2)	S 100 × 2	3	1' 20"	5	FR		600	0:08:00	
3)	S 100 × 2	3	1' 15"	5	FR		600	0:07:30	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							4250	1:24:00	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/3/20 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00		
P	100 × 3	3	1' 25"	5	FR	パドル	900	0:12:45		
		1	0' 30"			レスト30"		0:01:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 肩が上がった後に呼吸	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:03:30		
1)	S 100 × 2	3	1' 35"	4	FR		600	0:09:30		
2)	S 100 × 2	3	1' 30"	5	FR		600	0:09:00		
3)	S 100 × 2	3	1' 25"	5	FR		600	0:08:30		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3950	1:25:45		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/3/20 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	× 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00		
S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00		
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	トックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	100	× 4	3	1' 35"	5	FR パドル	1200	0:19:00		
			1	0' 30"		レスト30"		0:01:00		
S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
						肩が上がった後に呼吸				
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00		
1)	S	100	× 2	2	1' 45"	4	FR	400	0:07:00	
2)	S	100	× 2	2	1' 40"	5	FR	400	0:06:40	
3)	S	100	× 2	2	1' 35"	5	FR	400	0:06:20	
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00
Total								3650		1:27:00



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/3/20 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

D										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	100	×	3	3	1' 45"	5	FR パドル	900	0:15:45
				1	2	0' 30"		レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
								肩が上がった後に呼吸		
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR	400	0:07:40
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	5	FR	400	0:07:20
3)	S	100	×	2	2	1' 45"	5	FR	400	0:07:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								3350	1:25:45



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/3/20 火曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:08:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200		0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150		0:04:00
P	100	×	3	2	1' 55"	5	FR パドル	600		0:11:30
			1	1	0' 30"		レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
							肩が上がった後に呼吸			
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150		0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR	400	0:08:00
3)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR	400	0:07:40
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00
Total								3050		1:26:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/3/20 火曜日

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0'45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し			300	0:10:00
	S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
	P	100	×	3	2	2'05"	5	FR	パドル		600	0:12:30
				1	1	0'30"			レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう 肩が上がった後に呼吸		100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		100	0:03:00
1)	S	100	×	2	2	2'15"	4	FR			400	0:09:00
2)	S	100	×	2	2	2'10"	5	FR			400	0:08:40
3)	S	100	×	2	2	1'55"	5	FR			400	0:07:40
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											2950	1:27:50