



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/22 木曜日
 【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
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチの時に右脚キック		150	0:03:30
S	200	×	3	1	3'00"	4	FR	一定のペース		600	0:09:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり大きく		150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	プルプイ パドルの先端を掴みキャッチの肘上げの意識		150	0:03:30
P	50	×	14	1	0'55"	2-6	FR	パドル 1E1H		700	0:12:50
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	ロングドックパドル	キックをしっかり打つ		150	0:03:30
1)	S	50	×	1	8	0'35"	6	FR	H	400	0:04:40
2)	S	150	×	1	8	2'45"	3	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:22:00
				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										3950	1:27:30



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/22 木曜日
 【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
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチの時に右脚キック	150	0:04:00
	S	200 × 3	1	3' 20"	4	FR	一定のペース	600	0:10:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり大きく	150	0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	プルブイ パドルの先端を掴みキャッチの肘上げの意識	150	0:03:30
	P	50 × 14	1	0' 55"	2-6	FR	パドル 1E1H	700	0:12:50
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	ロングドックパドル	キックをしっかり打つ	150	0:03:30
1)	S	50 × 1	7	0' 40"	6	FR	H	350	0:04:40
2)	S	150 × 1	7	2' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	1050	0:19:50
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3750	1:26:50



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/22 木曜日
 【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
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチの時に右脚キック	150	0:04:00
	S	200	×	3	1	3'30"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり大きく	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	プルブイ パドルの先端を掴みキャッチの肘上げの意識	150	0:03:30
	P	50	×	14	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	700	0:14:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	ロングトックパドル	キックをしっかり打つ	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	6	0'45"	6	FR	H	300	0:04:30
2)	S	150	×	1	6	3'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	900	0:18:00
				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										3550	1:27:30



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/3/22 木曜日
【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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチの時に右脚キック	150	0:04:00	
S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり大きく	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	プルプイ ハドルの先端を掴みキャッチの肘上げの意識	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	ハドル 1E1H	600	0:12:00	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	ロングドックハドル	キックをしっかり打つ	150	0:03:30	
1)	S	50	×	1	6	0' 50"	6	FR	H	300	0:05:00
2)	S	150	×	1	6	3' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	900	0:18:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
									3450	1:27:00	
Total											



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/22 木曜日
 【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									0:10:00		
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR	300	0:06:30		
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチの時に右脚キック	150	0:04:30	
S	200	×	3	1	4'10"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり大きく	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	プルブイ パドルの先端を掴みキャッチの肘上げの意識	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1'05"	2-6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックをしっかり打つ	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	5	0'55"	6	FR	H	250	0:04:35
2)	S	150	×	1	5	3'10"	3	FR	丁寧に泳ごう	750	0:15:50
				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								3150	1:26:45		



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/3/22 木曜日

【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 0:07:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチの時に右脚キック	150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4' 30"	4	FR	一定のペース	600	0:13:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり大きく	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	プルプイ パドルの先端を掴みキャッチの肘上げの意識	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックをしっかり打つ	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
2)	S	150	×	1	4	3' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:14:00
				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	1:26:00