



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/3/29 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	肩甲骨を動かそう			150	0:03:00
S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES				300	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板 片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	スカーリング	奇数→様々な位置で	偶数→背面腰の位置で			150	0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング			150	0:03:30
S	100 × 3	6	1' 15"	5	FR	頑張ろう				1800	0:22:30
		1	0' 30"			セットレスト30"					0:02:30
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:03:30
P	50 × 12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 2E1H				600	0:11:00
S	25 × 6	2	0' 25"	3・9	FR	奇数→ダッシュ 顔上げ	偶数→フォーム			300	0:05:00
		1	1' 00"			セットレスト1'					0:01:00
DW											0:05:00
Total										4050	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/3/29 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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
	Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板 片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	奇数→様々な位置で	偶数→背面腰の位置で		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング		150	0:04:00
	S	100	×	3	5	1'25"	5	FR	頑張ろう			1500	0:21:15
					1	4			セットレスト30"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0'55"	2・6	FR	パドル 2E1H			600	0:11:00
	S	25	×	6	2	0'30"	3・9	FR	奇数→ダッシュ 顔上げ	偶数→フォーム		300	0:06:00
					1	1			セットレスト1'				0:01:00
DW													0:05:00
Total												3750	1:27:15



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/3/29 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 5

C												
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	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板 片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	奇数→様々な位置で	偶数→背面腰の位置で		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング		150	0:04:00
S	100	×	3	4	1' 35"	5	FR	頑張ろう			1200	0:19:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 2E1H			600	0:12:00
S	25	×	6	2	0' 30"	3・9	FR	奇数→ダッシュ 顔上げ	偶数→フォーム		300	0:06:00
			1	1	1' 00"			セットレスト1'				0:01:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:27:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/3/29 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 5

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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板 片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	奇数→様々な位置で	偶数→背面腰の位置で	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1'45"	5	FR	頑張ろう		1200	0:21:00
					1	3			セットレスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 2E1H		600	0:12:00
	S	25	×	8	1	0'30"	3・9	FR	奇数→ダッシュ 顔上げ	偶数→フォーム	200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/3/29 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板 片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'55"	3	スカーリング	奇数→様々な位置で	偶数→背面腰の位置で		150	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング		150	0:04:30
S	100	×	3	3	1'55"	5	FR	頑張ろう			900	0:17:15
			1	2	0'30"			セットレスト30"				0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	50	×	12	1	1'05"	2・6	FR	パドル 2E1H			600	0:13:00
S	25	×	6	1	0'35"	3・9	FR	奇数→ダッシュ 顔上げ	偶数→フォーム		150	0:03:30
DW												0:05:00
Total											3000	1:25:45



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/3/29 木曜日

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
K	50	×	3	1	1'40"	4	FR	片手板 片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	1'00"	3	スカーリング	奇数→様々な位置で	偶数→背面腰の位置で		150	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	リハビリをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング		150	0:04:30
S	100	×	3	2	2'05"	5	FR	頑張ろう			600	0:12:30
			1	1	0'30"			セットレスト30"				0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	50	×	12	1	1'15"	2・6	FR	パドル 2E1H			600	0:15:00
S	25	×	6	1	0'40"	3・9	FR	奇数→ダッシュ 顔上げ	偶数→フォーム		150	0:04:00
DW												0:05:00
Total											2700	1:26:00