



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/17 火曜日
【泳法注意】
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	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 40"	5	FR		300	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill		25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	100	0:03:00
Drill		50	×	3	1	1' 00"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、キャッチとタイミングを合わせる	150	0:03:00
P		50	×	3	5	0' 35"	6	FR	パドル	750	0:08:45
				1	4	1' 00"			セットレスト1'		0:04:00
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25 タイミングを合わせる	150	0:04:00
K		50	×	3	1	1' 00"	4	FR	6サイドキック 向きを変えた後に呼吸	150	0:03:00
1)	S	200	×	3	2	3' 00"	4	FR		1200	0:18:00
2)	S	50	×	2	2	0' 35"	6	FR	頑張ろう	200	0:02:20
3)	S	100	×	3	2	1' 30"	3	FR		600	0:09:00
				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										4200	1:26:35



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/17 火曜日
【泳法注意】
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											
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
Drill		25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ		100	0:03:00
Drill		50	×	3	1	1' 10"	2	FR リカバリーストップ 入水手前で止めて、キャッチとタイミングを合わせる		150	0:03:30
P		50	×	3	5	0' 40"	6	FR パドル		750	0:10:00
				1	4	1' 00"		セットレスト1'			0:04:00
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25 タイミングを合わせる		150	0:04:00
K		50	×	3	1	1' 10"	4	FR 6サイドキック 向きを変えた後に呼吸		150	0:03:30
1)	S	200	×	2	2	3' 15"	4	FR		800	0:13:00
2)	S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR 頑張ろう		200	0:02:40
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
				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										3800	1:25:40



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/17 火曜日
【泳法注意】
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										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR	300	0:05:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	トックパドル	プルプイ	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、キャッチとタイミングを合わせる	150	0:03:30
P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル	600	0:09:00
				1	3	1'00"		セットレスト1'		0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル/片手フィンッシュ 右/左by25 タイミングを合わせる	150	0:04:00
K	50	×	3	1	1'10"	4	FR	6サイドキック 向きを変えた後に呼吸	150	0:03:30
1)	S	200	×	2	2	3'30"	4	FR	800	0:14:00
2)	S	50	×	2	2	0'45"	6	FR	200	0:03:00
3)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR	600	0:11:00
				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									3650	1:27:30



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/17 火曜日
【泳法注意】
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										
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		0:05:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:02:30
										0:01:00
Drill		25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ		0:04:30
Drill		50	×	3	1	1' 10"	2	FR リカバリーストップ 入水手前で止めて、キャッチとタイミングを合わせる		0:03:30
P		50	×	3	4	0' 50"	6	FR パドル		0:10:00
				1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25 タイミングを合わせる		0:04:00
K		50	×	3	1	1' 10"	4	FR 6サイトキック 向きを変えた後に呼吸		0:03:30
1)	S	200	×	2	2	3' 45"	4	FR		0:15:00
2)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR 頑張ろう		0:03:20
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR		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										
	Total								3350	1:25:50



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/17 火曜日
【泳法注意】
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											
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		0:10:00	
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:30	
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	300	0:06:00	
				1	2	0' 30"			150	0:02:45	
							1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
Drill		25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
Drill		50	×	2	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、キャッチとタイミングを合わせる	100	0:02:40
P		50	×	3	4	0' 55"	6	FR	パドル	600	0:11:00
				1	3	1' 00"			セットレスト1'	0:03:00	
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25 タイミングを合わせる	150	0:04:30
K		50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイトキック 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00
1)	S	200	×	2	2	4' 10"	4	FR		800	0:16:40
2)	S	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	頑張ろう	200	0:03:40
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	3	FR		200	0:04:20
				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									3100		1:26:35



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/17 火曜日

【泳法注意】
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										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR		150	0:03:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill		25	×	6	1	0' 50"	3	トックパドル	プルプイ	150	0:05:00
Drill		50	×	2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、キャッチとタイミングを合わせる	100	0:03:00
P		50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル	450	0:09:00
				1	2	1' 00"			セットレスト1'		0:02:00
Drill		50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25 タイミングを合わせる	100	0:03:00
K		50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイトキック 向きを変えた後に呼吸	100	0:03:00
1)	S	200	×	2	2	4' 30"	4	FR		800	0:18:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	頑張ろう	200	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 20"	3	FR		200	0:04:40
				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										2850	1:26:25