



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/5/6 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

B											
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	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キック	150	0:04:00	
1)	S	200	×	2	1	3' 20"	3	FR		400	0:06:40
2)	S	200	×	2	1	3' 10"	4	FR		400	0:06:20
3)	S	200	×	2	1	3' 00"	5	FR		400	0:06:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	12サイトスカーリングキック	200	0:05:00
2)	P	25	×	6	2	0' 40"	2	FR	キャッチポイントで3スカルの後プル パドル	300	0:08:00
3)	P	50	×	10	2	0' 45"	5	FR	パドル	1000	0:15:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	H	150	0:02:30
2)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	H 1)のスピード維持	150	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	H 1)のスピード維持 奇数→前面壁を見て横呼吸	150	0:03:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3750	1:26:00	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/5/6 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3 FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キック	150	0:04:00
1)	S	200	×	2	1	3' 40"	3 FR		400	0:07:20
2)	S	200	×	2	1	3' 30"	4 FR		400	0:07:00
3)	S	200	×	2	1	3' 20"	5 FR		400	0:06:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	3 FR	12サイトスカーリングキック	200	0:05:00
2)	P	25	×	6	2	0' 40"	2 FR	キャッチポイントで3スカルの後プル ハドル	300	0:08:00
3)	P	50	×	8	2	0' 50"	5 FR	ハドル	800	0:13:20
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	5 FR	H	150	0:02:30
2)	S	25	×	6	1	0' 30"	5 FR	H 1)のスピード維持	150	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	5 FR	H 1)のスピード維持 奇数→前面壁を見て横呼吸	150	0:03:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:26:50



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/5/6 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
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 0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キック	150	0:04:00
1)	S	200	×	2	1	4' 00"	3	FR		400	0:08:00
2)	S	200	×	2	1	3' 50"	4	FR		400	0:07:40
3)	S	200	×	2	1	3' 40"	5	FR		400	0:07:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	12サイドスカーリングキック	200	0:05:00
2)	P	25	×	6	2	0' 40"	2	FR	キャッチポイントで3スカルの後プル パドル	300	0:08:00
3)	P	50	×	6	2	0' 55"	5	FR	パドル	600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	H	150	0:02:30
2)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	H 1)のスピード維持	150	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	H 1)のスピード維持 奇数→前面壁を見て横呼吸	150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/5/6 日曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU											
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ハットダウン	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチと右脚キック	150	0:04:30	
1)	S	200	×	2	1	4' 20"	3	FR		400	0:08:40
2)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	5	FR		200	0:04:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	200	0:06:00
2)	P	25	×	6	2	0' 45"	2	FR	キャッチポイントで3スカルの後プル パドル	300	0:09:00
3)	P	50	×	4	2	1' 00"	5	FR	パドル	400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	H	150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	H 1)のスピード維持	150	0:03:30
3)	S	25	×	6	1	0' 40"	5	FR	H 1)のスピード維持 奇数→前面壁を見て横呼吸	150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											
										0:05:00	
Total									2950	1:26:30	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/5/6 日曜日

【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	4' 40"	3	FR	200	0:04:40
2)	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	400	0:09:00
3)	S	200	×	1	1	4' 20"	5	FR	200	0:04:20
				1	2	0' 00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	200	0:06:00
2)	P	25	×	6	2	0' 45"	2	FR	300	0:09:00
3)	P	50	×	4	2	1' 05"	5	FR	400	0:08:40
				1	1	0' 30"				0:00:30
										1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	150	0:03:30
3)	S	25	×	6	1	0' 40"	5	FR	150	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
										1)のスピード維持 奇数→前面壁を見て横呼吸 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"
DW										0:05:00
Total									2750	1:25:10