



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/5/17 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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		
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00		
S	100 × 6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30		
Drill	25 × 4	1	0' 50"	2	FR	プルブイ 後ろに進むクロール 姿勢の安定	100	0:03:20		
Drill	100 × 3	1	2' 10"	2	FR	プルブイ パドル 片手前右/左by25 姿勢の安定	300	0:06:30		
1)	K 50 × 1	4	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	200	0:06:00		
2)	P 50 × 3	4	0' 55"	3-4-5	FR	パドル DPS	600	0:11:00		
3)	S 200 × 1	4	3' 15"	4	FR	一定スピード	800	0:13:00		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
1)	S 25 × 6	1	0' 25"	5	FR	H	150	0:02:30		
2)	S 25 × 6	1	0' 35"	5		1H2E H→顔上げ	150	0:03:30		
		1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30		
DW										0:05:00
Total							3500	1:24:50		



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/5/17 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR		400	0:07:00
	Drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	プルブイ 後ろに進むクロール 姿勢の安定	100	0:04:00
	Drill	100	×	3	1	2'10"	2	FR	プルブイ パドル 片手前右/左by25 姿勢の安定	300	0:06:30
1)	K	50	×	1	4	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	200	0:06:00
2)	P	50	×	3	4	1'00"	3-4-5	FR	パドル DPS	600	0:12:00
3)	S	200	×	1	4	3'30"	4	FR	一定スピード	800	0:14:00
				1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR	H	150	0:02:30
2)	S	25	×	6	1	0'35"	5		1H2E H→顔上げ	150	0:03:30
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:00



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/5/17 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

D											
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	片手前右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'55"	4	FR		300	0:05:45	
Drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	プルプイ 後ろに進むクロール 姿勢の安定	100	0:04:00	
Drill	100	×	3	1	2'10"	2	FR	プルプイ ハドル 片手前右/左by25 姿勢の安定	300	0:06:30	
1)	K	50	×	1	4	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	200	0:06:00
2)	P	50	×	3	4	1'00"	3・4・5	FR	ハドル DPS	600	0:12:00
3)	S	200	×	1	4	3'45"	4	FR	一定スピード	800	0:15:00
				1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0'25"	5	FR	H	150	0:02:30
2)	S	25	×	6	1	0'35"	5		1H2E H→顔上げ	150	0:03:30
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:45	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/5/17 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	プルブイ 後ろに進むクロール 姿勢の安定	100	0:04:00
	Drill	100	×	3	1	2' 20"	2	FR	プルブイ ハドル 片手前右/左by25 姿勢の安定	300	0:07:00
1)	K	50	×	1	3	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	3	1' 05"	3-4-5	FR	ハドル DPS	450	0:09:45
3)	S	200	×	1	3	4' 15"	4	FR	一定スピード	600	0:12:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	H	150	0:03:00
2)	S	25	×	6	1	0' 40"	5		1H2E H→顔上げ	150	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2900	1:24:50



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/5/17 木曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【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
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FLY	片手前右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	S	100	×	3	1	2' 15"	4	FR		300	0:06:45
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	プルプイ 後ろに進むクロール 姿勢の安定	100	0:04:00
	Drill	100	×	3	1	2' 30"	2	FR	プルプイ パドル 片手前右/左by25 姿勢の安定	300	0:07:30
1)	K	50	×	1	3	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	3	1' 15"	3-4-5	FR	パドル DPS	450	0:11:15
3)	S	200	×	1	3	4' 30"	4	FR	一定スピード	600	0:13:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	H	150	0:03:30
2)	S	25	×	6	1	0' 45"	5		1H2E H→顔上げ	150	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2700	1:25:30