



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

2018/5/24 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2 BA ローリングを大きく	150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4 BA・FR ローリングキック BA/FRby25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手横右/左by25	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4 FR 一定のペース	600	0:09:30
2)	S	45	×	6	1	1' 00"	5 FR T字でターン ターン前後は顔上げ	270	0:06:00
3)	S	100	×	3	3	1' 30"	5 FR セットレスト30" 頑張ろう	900	0:13:30
				1	4	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	2	1' 00"	2 FR パドル 丁寧に泳ごう	100	0:02:00
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	5 FR パドル H	400	0:06:00
3)	P	100	×	3	2	1' 35"	4 FR パドルナシ	600	0:09:30
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
Total								3770	1:25:30



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2018/5/24 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 40"	4	BA・FR	ローリングキック BA/FRby25	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
2)	S	45	×	6	1	1' 05"	5	FR	T字でターン ターン前後は顔上げ	270	0:06:30
3)	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR	セットレスト30" 頑張ろう	900	0:15:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	2	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	100	0:02:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル H	300	0:05:00
3)	P	100	×	2	2	1' 45"	4	FR	パドルナシ	400	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3470	1:26:00



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

2018/5/24 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
5

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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく		150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 40"	4	BA・FR	ローリングキック BA/FRby25		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25		150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース		600	0:11:30
2)	S	45	×	6	1	1' 05"	5	FR	T字でターン ターン前後は顔上げ		270	0:06:30
3)	S	100	×	3	3	1' 50"	5	FR	セットレスト30" 頑張ろう		900	0:16:30
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:40
1)	P	50	×	1	2	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう		100	0:02:00
2)	P	50	×	2	2	0' 50"	5	FR	パドル H		200	0:03:20
3)	P	100	×	2	2	1' 55"	4	FR	パドルナシ		400	0:07:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3320	1:26:10



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

2018/5/24 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1' 40"	4	BA・FR	ローリングキック BA/FRby25	100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	400	0:08:20
2)	S	45	×	6	1	1' 10"	5	FR	T字でターン ターン前後は顔上げ	270	0:07:00
3)	S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR	セットレスト30" 頑張ろう	900	0:18:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	P	50	×	1	2	1' 05"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	100	0:02:10
2)	P	50	×	2	2	0' 55"	5	FR	パドル H	200	0:03:40
3)	P	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	パドルナシ	400	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3070	1:26:20



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

2018/5/24 木曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 45"	4	BA・FR	ローリングキック BA/FRby25	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
2)	S	45	×	6	1	1' 10"	5	FR	T字でターン ターン前後は顔上げ	270	0:07:00
3)	S	100	×	2	3	2' 10"	5	FR	セットレスト30" 頑張ろう	600	0:13:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	1' 15"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	100	0:02:30
2)	P	50	×	2	2	1' 05"	5	FR	パドル H	200	0:04:20
3)	P	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	パドルナシ	400	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2820	1:26:50