



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/5/26 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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' 35"	2	FLY	片手前横右/左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:30
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル H	750	0:10:00
			1	4	1' 00"			セットレスト1'		0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	ゆっくり正確なストローク キックを打とう	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR	900	0:15:00
2)	S	100	×	2	3	1' 35"	4	FR	600	0:09:30
3)	S	100	×	1	3	1' 30"	5	FR	300	0:04:30
			1	2	0' 00"			頑張ろう 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3750	1:24:00



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/5/26 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	片手前横右/左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	4	3	0' 45"	6	FR	パドル H	600	0:09:00
				1	2	1' 00"			セットレスト1'		0:02:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	ゆっくり正確なストローク キックを打とう	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR		900	0:16:30
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	100	×	1	3	1' 40"	5	FR	頑張ろう	300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/5/26 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横右/左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	3	3	0'50"	6	FR	パドル H	450	0:07:30
				1	2	1'00"			セットレスト1'		0:02:00
	Drill	25	×	4	1	0'40"	2	ロングドックパドル	ゆっくり正確なストローク キックを打とう	100	0:02:40
1)	S	100	×	3	3	2'00"	3	FR		900	0:18:00
2)	S	100	×	2	3	1'55"	4	FR		600	0:11:30
3)	S	100	×	1	3	1'50"	5	FR	頑張ろう	300	0:05:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:25:40



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/5/26 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	片手前横右/左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	3	3	0'55"	6	FR	パドル H	450	0:08:15
				1	2	1'00"			セットレスト1'		0:02:00
	Drill	25	×	4	1	0'45"	2	ロングドックパドル	ゆっくり正確なストローク キックを打とう	100	0:03:00
1)	S	100	×	2	3	2'10"	3	FR		600	0:13:00
2)	S	100	×	2	3	2'05"	4	FR		600	0:12:30
3)	S	100	×	1	3	2'00"	5	FR	頑張ろう	300	0:06:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3100	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

2018/5/26 土曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	× 6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横右/左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:04:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	× 3	3	1' 00"	6	FR	パドル H	450	0:09:00
			1	2	1' 00"			セットレスト1'		0:02:00
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	ゆっくり正確なストローク キックを打とう	100	0:03:00
1)	S	100	× 3	2	2' 20"	3	FR		600	0:14:00
2)	S	100	× 2	2	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
3)	S	100	× 1	2	2' 10"	5	FR	頑張ろう	200	0:04:20
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2800	1:24:50