



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/6/2 土曜日
 【泳法注意】
 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
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	100 × 3	1	2' 20"	1	FR	プルブイ 片手前右/左by25	姿勢の安定		300	0:07:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	左右のタイミングに注意		150	0:04:00
1)	S 75 × 1	8	1' 20"	3	FR				600	0:10:40
2)	S 50 × 1	8	0' 45"	5	FR				400	0:06:00
3)	D 25 × 1	8	0' 25"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE			200	0:03:20
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ			0:00:00
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	KD 25 × 1	8	0' 35"	9	FR	3ストローク3"ストップ			200	0:04:40
2)	S 25 × 1	8	0' 35"	2	FR	左右のストロークのタイミングに注意			200	0:04:40
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:20



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/6/2 土曜日
 【泳法注意】
 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	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	100	×	3	1	2' 30"	1	FR	プルブイ 片手前右/左by25 姿勢の安定	300	0:07:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ 左右のタイミングに注意	150	0:04:00	
1)	S	75	×	1	6	1' 30"	3	FR		450	0:09:00
2)	S	50	×	1	6	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
3)	D	25	×	1	6	0' 30"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE	150	0:03:00
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	KD	25	×	1	8	0' 40"	9	FR	3ストローク3"ストップ	200	0:05:20
2)	S	25	×	1	8	0' 40"	2	FR	左右のストロークのタイミングに注意	200	0:05:20
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3250	1:25:10	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/6/2 土曜日
 【泳法注意】
 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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	100	×	3	1	2' 30"	1	FR	プルブイ 片手前右/左by25 姿勢の安定	300	0:07:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	ハドル 1E1H	600	0:12:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックハドル	キックを打つ 左右のタイミングに注意	150	0:04:00
1)	S	75	×	1	6	1' 30"	3	FR		450	0:09:00
2)	S	50	×	1	6	0' 55"	5	FR		300	0:05:30
3)	D	25	×	1	6	0' 35"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE	150	0:03:30
				1	5	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	KD	25	×	1	7	0' 40"	9	FR	3ストローク3"ストップ	175	0:04:40
2)	S	25	×	1	7	0' 40"	2	FR	左右のストロークのタイミングに注意	175	0:04:40
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:25:20



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/6/2 土曜日
 【泳法注意】
 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								0:10:00	
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	100 × 2	1	2' 45"	1	FR	プルブイ 片手前右/左by25 姿勢の安定	200	0:05:30	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50 × 12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:13:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ 左右のタイミングに注意	150	0:04:00	
1)	S 75 × 1	6	1' 40"	3	FR		450	0:10:00	
2)	S 50 × 1	6	1' 00"	5	FR		300	0:06:00	
3)	D 25 × 1	6	0' 35"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE	150	0:03:30	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	KD 25 × 1	6	0' 40"	9	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00	
2)	S 25 × 1	6	0' 40"	2	FR	左右のストロークのタイミングに注意	150	0:04:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3000	1:25:00	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/6/2 土曜日

【泳法注意】
 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
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	Drill	100	×	2	1	2' 45"	1	FR	プルプイ 片手前右/左by25 姿勢の安定	200	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:12:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ 左右のタイミングに注意	150	0:04:30
1)	S	75	×	1	5	1' 50"	3	FR		375	0:09:10
2)	S	50	×	1	5	1' 05"	5	FR		250	0:05:25
3)	D	25	×	1	5	0' 40"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ残りE	125	0:03:20
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	KD	25	×	1	5	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	125	0:03:45
2)	S	25	×	1	5	0' 45"	2	FR	左右のストロークのタイミングに注意	125	0:03:45
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2700	1:24:55