



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/6/12 火曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【主観的強度】
 6

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	プルプイ 3トックパドル3ストローク	150	0:03:30
	P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル H	750	0:10:00
				1	4	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	100	×	12	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リカハリー1往復 肘上げ	150	0:03:30
1)	D	25	×	4	2	0' 45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ 残りE	200	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
3)	S	200	×	1	2	3' 30"	2	FR	E	400	0:07:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3850	1:27:10



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/6/12 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	プルプイ 3トックパドル3ストローク		150	0:03:30
	P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル H		600	0:09:00
				1	3	0'30"			セットレスト30"			0:01:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
	S	100	×	10	1	1'45"	4	FR	一定のペース		1000	0:17:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 肘上げ		150	0:04:00
1)	D	25	×	4	2	0'45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ 残りE		200	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	0'45"	6	FR	H		200	0:03:00
3)	S	200	×	1	2	4'00"	2	FR	E		400	0:08:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:27:00



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/6/12 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	プルプイ 3ブックパドル3ストローク	150	0:03:30
	P	50	× 3	4	0' 50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	100	× 8	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	800	0:15:20
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 肘上げ	150	0:04:00
1)	D	25	× 4	2	0' 45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ 残りE	200	0:06:00
2)	S	50	× 2	2	0' 50"	6	FR	H	200	0:03:20
3)	S	200	× 1	2	4' 00"	2	FR	E	400	0:08:00
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:26:10



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/6/12 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

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	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	プルプイ 3バックパドル3ストローク				150	0:04:00	
P	50	×	3	4	0'55"	6	FR	パドル H				600	0:11:00	
			1	3	0'30"			セットレスト30"					0:01:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
S	100	×	6	1	2'05"	4	FR	一定のペース				600	0:12:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 肘上げ				150	0:04:30	
1)	D	25	×	4	2	0'45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ 残りE				200	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	0'55"	6	FR	H				200	0:03:40
3)	S	150	×	1	2	3'30"	2	FR	E				300	0:07:00
			1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00	
DW												0:05:00		
Total											3000	1:26:10		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/6/12 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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 0:07:30
	S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	プルブイ 3ドックパドル3ストローク			150	0:04:30
	P	50	×	3	4	1'00"	6	FR	パドル H			600	0:12:00
				1	3	0'30"			セットレスト30"				0:01:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2'15"	4	FR	一定のペース			600	0:13:30
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 肘上げ			150	0:04:30
1)	D	25	×	4	2	0'45"	9	FR	顔上げ15mダッシュ 残りE			200	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	1'00"	6	FR	H			200	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2'30"	2	FR	E			200	0:05:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW												0:05:00	
Total												2850	1:27:30