



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/6/21 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25				150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	K→12サイド S→大きく				300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:03:30
1)	S	150	×	1	7	2' 00"	6	FR	H				1050	0:14:00
2)	S	100	×	1	7	2' 00"	1	FR	E				700	0:14:00
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ				150	0:03:00
	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう				600	0:10:00
1)	S	40	×	1	6	1' 00"	6	FR	H 5mラインで浮き身からスタート T字でターン				240	0:06:00
2)	S	25	×	1	6	0' 45"	1	FR	E				150	0:04:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
	Total											3790	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

2018/6/21 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	K→12サイト S→大きく	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	6	2' 15"	6	FR	H	900	0:13:30
2)	S	100	×	1	6	2' 15"	1	FR	E	600	0:13:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ	150	0:03:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	600	0:11:00
1)	S	40	×	1	6	1' 00"	6	FR	H 5mラインで浮き身からスタート T字でターン	240	0:06:00
2)	S	25	×	1	6	0' 45"	1	FR	E	150	0:04:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3540	1:27:30



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/6/21 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	K→12サイト S→大きく				300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:04:00
1)	S	150	×	1	6	2' 30"	6	FR	H				900	0:15:00
2)	S	100	×	1	6	2' 15"	1	FR	E				600	0:13:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ				150	0:03:00
	P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう				500	0:09:10
1)	S	40	×	1	6	1' 00"	6	FR	H 5mラインで浮き身からスタート T字でターン				240	0:06:00
2)	S	25	×	1	6	0' 45"	1	FR	E				150	0:04:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total											3440	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

2018/6/21 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 10"	4	FR	K→12サイト S→大きく				300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25				150	0:04:30
1)	S	150	×	1	5	3' 00"	6	FR	H				750	0:15:00
2)	S	100	×	1	5	2' 30"	1	FR	E				500	0:12:30
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ				150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう				500	0:10:00
1)	S	40	×	1	4	1' 10"	6	FR	H 5mラインで浮き身からスタート T字でターン				160	0:04:40
2)	S	25	×	1	4	0' 50"	1	FR	E				100	0:03:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													0:05:00	
	Total											3060	1:26:30	



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/6/21 木曜日

【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1' 20"	4	FR	K→12サイト S→大きく	300	0:08:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	4	3' 15"	6	FR	H	600	0:13:00
2)	S	100	×	1	4	2' 45"	1	FR	E	400	0:11:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 10"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	500	0:11:40
1)	S	40	×	1	4	1' 15"	6	FR	H 5mラインで浮き身からスタート T字でターン	160	0:05:00
2)	S	25	×	1	4	0' 50"	1	FR	E	100	0:03:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2810	1:27:30