



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/6/30 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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
	S	25	× 6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:00
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	Drill	50	× 2	3	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかり打とう	300	0:07:00
2)	P	50	× 2	3	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 ハドル H	300	0:07:30
3)	P	50	× 3	3	0' 40"	2	FR	ハドル	450	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S	100	× 3	5	1' 30"	5	FR	セットレスト30"	1500	0:22:30
			1	4	0' 30"					0:02:00
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左 3ストロークずつ	150	0:04:00
	S	25	× 6	1	0' 30"	2・4・7	FR	①1/3呼吸Sm ②顔上げ横呼吸 ③H 繰返し	150	0:03:00
DW										0:05:00
Total									3600	1:24:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/6/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	1'20"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く		150	0:04:00
1)	Drill	50	×	2	3	1'10"	2	FR	片手前右/左by25	キックをしっかり打とう	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	3	1'15"	2	FR	片手前右/左by25	パドル H	300	0:07:30
3)	P	50	×	3	3	0'50"	2	FR	パドル		450	0:07:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1'40"	5	FR	セットレスト30"		1200	0:20:00
				1	3	0'30"						0:01:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左 3ストロークずつ		150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2・4・7	FR	①1/3呼吸Sm ②顔上げ横呼吸 ③H 繰返し		150	0:03:30
DW												0:05:00
	Total										3300	1:24:30



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/6/30 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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 0:06:00
	S	25 × 4	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	100	0:02:20
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	Drill	50 × 2	3	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかり打とう	300	0:07:00
2)	P	50 × 2	3	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 ハトル H	300	0:07:30
3)	P	50 × 3	3	0' 50"	2	FR	ハトル	450	0:07:30
		1 2		0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S	100 × 3	4	1' 50"	5	FR	セットレスト30"	1200	0:22:00 0:01:30
		1 3		0' 30"					
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左 3ストロークずつ	150	0:04:00
	S	25 × 6	1	0' 35"	2・4・7	FR	①1/3呼吸Sm ②顔上げ横呼吸 ③H 繰返し	150	0:03:30
DW									0:05:00
Total								3250	1:25:20



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/6/30 土曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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
	S	25	× 4	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく	100	0:02:40
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
1)	Drill	50	× 2	3	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかり打とう	300	0:07:30
2)	P	50	× 2	3	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 ハトル H	300	0:08:00
3)	P	50	× 3	3	0' 55"	2	FR	ハトル	450	0:08:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S	100	× 3	3	2' 00"	5	FR	セットレスト30"	900	0:18:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左 3ストロークずつ	150	0:04:30
	S	25	× 6	1	0' 40"	2・4・7	FR	①1/3呼吸Sm ②顔上げ横呼吸 ③H 繰返し	150	0:04:00
DW										0:05:00
	Total								2950	1:24:55



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/6/30 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【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 0:07:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく	100	0:03:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 キックをしっかりと	200	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 パドル H	300	0:09:00
3)	P	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	パドル	300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	2' 10"	5	FR	セットレスト30"	900	0:19:30 0:01:00
				1	2	0' 30"					
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左 3ストロークずつ	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2・4・7	FR	①1/3呼吸Sm ②顔上げ横呼吸 ③H 繰返し	150	0:04:30
DW											0:05:00
	Total									2700	1:25:30