



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/12 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

B												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手腰の位置	右/左by25 プルプイ	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	ストローク数を減らしながら速く泳ぐ	150	0:03:00
1)	P	50	×	3	5	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に		750	0:13:45
2)	P	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	パドル H		250	0:03:20
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	フィニッシュを強く	150	0:03:30
1)	S	100	×	1	4	1' 20"	6	FR	H		400	0:05:20
2)	S	100	×	1	4	1' 50"	2	FR	E		400	0:07:20
3)	S	50	×	4	4	0' 45"	5	FR			800	0:12:00
				1	3	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:03:00
DW												0:05:00
	Total										3700	1:25:15



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/7/12 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'50"	2	スカーリング 片手キャッチポイント・片手腰の位置 右/左by25 プルプイ	150	0:05:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	4	1'00"	3	FR パドル 丁寧に	600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	0'45"	6	FR パドル H	200	0:03:00
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ フィニッシュを強く	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	1'30"	6	FR H	400	0:06:00
2)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR E	400	0:08:00
3)	S	50	×	3	4	0'50"	5	FR	600	0:10:00
				1	3	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00
DW										0:05:00
	Total								3300	1:25:30



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/7/12 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

D														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU														
S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00		
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ°				200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'50"	2	スカーリング°	片手キャッチポイント・片手腰の位置 右/左by25 プルプイ				150	0:05:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ				150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	4	1'00"	3	FR	ハドル 丁寧				600	0:12:00
2)	P	50	×	1	4	0'50"	6	FR	ハドル H				200	0:03:20
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュを強く				100	0:03:00	
1)	S	100	×	1	4	1'40"	6	FR	H				400	0:06:40
2)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR	E				400	0:08:00
3)	S	50	×	3	4	0'55"	5	FR					600	0:11:00
				1	3	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:03:00
DW												0:05:00		
Total											3250	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

2018/7/12 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU											
S	25	×	12	1	0'40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:08:00	
S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:30		
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	100	0:03:00		
Drill	50	×	3	1	2'00"	2	スカーリング 片手キャッチポイント・片手腰の位置 右/左by25 プルプイ	150	0:06:00		
P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ	150	0:04:00		
1)	P	50	×	3	3	1'05"	3	FR パドル 丁寧に	450	0:09:45	
2)	P	50	×	1	3	0'55"	6	FR パドル H	150	0:02:45	
				1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR キャッチアップ フィニッシュを強く	100	0:03:00		
1)	S	100	×	1	4	1'55"	6	FR H	400	0:07:40	
2)	S	100	×	1	4	2'10"	2	FR E	400	0:08:40	
3)	S	50	×	3	4	1'00"	5	FR	600	0:12:00	
				1	3	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00	
DW											
Total									3000	1:27:20	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/12 木曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肘を上げ肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	2' 00"	2	スカーリング 片手キャッチポイント・片手腰の位置 右/左by25 プルプイ	150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 15"	3	FR パドル 丁寧に	450	0:11:15
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR パドル H	150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ フィニッシュを強く	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 05"	6	FR H	300	0:06:15
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR E	300	0:07:00
3)	S	50	×	3	3	1' 05"	5	FR	450	0:09:45
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW										0:05:00
	Total								2700	1:26:45