



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/7/19 木曜日
【泳法注意】
キックと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	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	300	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR	300	0:04:45
3)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR	300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	50	×	8	3	0' 45"	5	FR	パドル ストローク数を一定に	1200	0:18:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
K	50	×	3	2	1' 15"	5	FR	①板ヘッドダウン ②12サイド/6サイドby25	300	0:07:30
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30
1)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	400	0:06:40
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	400	0:06:20
3)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR	400	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									4050	1:25:45



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/7/19 木曜日
【泳法注意】
キックと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	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	300	0:05:15
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR パドル ストローク数を一定に	900	0:15:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	2	1' 20"	5	FR ①板ヘッドダウン ②12サイト/6サイトby25	300	0:08:00
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	300	0:05:30
2)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	400	0:07:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	300	0:05:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3550	1:24:45



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/7/19 木曜日
【泳法注意】
キックと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	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:07:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	300	0:05:45
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	300	0:05:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR パドル ストローク数を一定に	900	0:16:30
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	2	1' 20"	5	FR ①板ヘッドダウン ②12サイト/6サイトby25	300	0:08:00
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:02:40
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	300	0:05:45
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:10



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/7/19 木曜日
 【泳法注意】
 キックと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	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:08:00
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	300	0:06:15
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	300	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	50	×	6	2	1' 00"	5	FR パドル ストローク数を一定に	600	0:12:00
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
	K	50	×	3	2	1' 30"	5	FR ①板ヘッドダウン ②12サイド/6サイドby25	300	0:09:00
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	300	0:06:15
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR	300	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/7/19 木曜日

【泳法注意】
 キックと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	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:09:00
1)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	300	0:07:00
2)	S	100	×	3	1	2' 15"	4	FR	300	0:06:45
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR	300	0:06:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	50	×	6	2	1' 10"	5	FR パドル ストローク数を一定に	600	0:14:00
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
	K	50	×	3	2	1' 30"	5	FR ①板ヘッドダウン ②12サイト/6サイトby25	300	0:09:00
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
1)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	200	0:04:40
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR	200	0:04:30
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	5	FR	200	0:04:20
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2800	1:25:45