



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/7/28 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 5

B												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	P	50	×	4	2	1' 00"	6	FR	パドル H		400	0:08:00
2)	P	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E パドルナシ	丁寧に	200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ	ゆっくり	150	0:04:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリーの時に肩に触れる		150	0:04:00
S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	ハイエルホーリカバリー	ストレートリカバリー	交互	200	0:04:00
S	100	×	3	5	1' 30"	5	FR	頑張ろう			1500	0:22:30
				1	4	0' 30"						0:02:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:00



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/7/28 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカハリー  
 【主観的強度】  
 5

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	4	2	1'00"	6	FR	パドル H		400	0:08:00
2)	P	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E	パドルナシ 丁寧に	200	0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ ゆっくり	150	0:04:00
	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	1'20"	2	FR	キャッチアップ	リカハリーの時に肩に触れる	150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	ハイエルホーリカハリー	ストレートリカハリー 交互	200	0:04:00
	S	100	×	3	4	1'40"	5	FR	頑張ろう		1200	0:20:00
				1	3	0'30"						0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3350	1:25:00



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/7/28 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	4	2	1'00"	6	FR	パドル H		400	0:08:00
2)	P	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E パドルナシ 丁寧に		200	0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり		150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの時に肩に触れる		150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR	ハイエルホーリカバリー ストレートリカバリー 交互		200	0:04:00
	S	100	×	3	4	1'50"	5	FR	頑張ろう		1200	0:22:00
				1	3	0'30"						0:01:30
DW												0:05:00
Total											3300	1:26:00



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/7/28 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 5

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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1'10"	6	FR	パドル H		300	0:07:00
2)	P	100	×	1	2	2'10"	2	FR	E パドルナシ 丁寧に		200	0:04:20
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり		150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの時に肩に触れる		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'10"	2	FR	ハイエルホーリカバリー ストレートリカバリー 交互		300	0:07:00
	S	100	×	3	3	2'00"	5	FR	頑張ろう		900	0:18:00
				1	2	0'30"						0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3000	1:25:20



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/7/28 土曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【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	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	Drill	25	× 4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	100	0:03:20
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	50	× 3	2	1' 20"	6	FR	パドル H		300	0:08:00
2)	P	100	× 1	2	2' 20"	2	FR	E パドルナシ	丁寧に	200	0:04:40
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸	右/左3ストロークずつ ゆっくり	100	0:03:00
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	リカバリーの時に肩に触れる	100	0:03:00
	S	50	× 4	1	1' 15"	2	FR	ハイルホーリカバリー	ストレートリカバリー 交互	200	0:05:00
	S	100	× 3	3	2' 10"	5	FR	頑張ろう		900	0:19:30 0:01:00
			1	2	0' 30"						
DW											0:05:00
Total										2750	1:25:00