



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/10/4 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	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
	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:00
	S	100	× 3	5	1' 30"	5	FR	頑張ろう	1500	0:22:30
			1	4	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	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° 1ストローク3スカル	150	0:04:00
1)	P	100	× 4	1	1' 35"	4	FR	パドル	400	0:06:20
2)	P	50	× 6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	1/3呼吸	150	0:03:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3750	1:26:50



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/10/4 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
	S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR	頑張ろう	1200	0:20:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	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 1ストローク3スカル	150	0:04:00
1)	P	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	パドル	400	0:07:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	1/3呼吸	150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:00



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/10/4 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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
	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
	S	50	× 6	1	1' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう		300	0:06:00
	S	100	× 3	4	1' 50"	5	FR 頑張ろう		1200	0:22:00
			1	3	0' 30"		セットレスト30"			0:01:30
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう		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 1ストローク3スカル		150	0:04:00
1)	P	100	× 4	1	1' 55"	4	FR パドル		400	0:07:40
2)	P	50	× 3	1	0' 50"	5	FR パドル		150	0:02:30
3)	P	25	× 6	1	0' 30"	2	FR 1/3呼吸		150	0:03:00
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ		100	0:04:00
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3300	1:26:40



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/10/4 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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 0:06:30
	Drill	25	× 6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	S	50	× 6	1	1'05"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:30
	S	100	× 3	3	2'00"	5	FR	頑張ろう	900	0:18:00
			1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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	1'30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク3スカル	150	0:04:30
1)	P	100	× 4	1	2'05"	4	FR	パドル	400	0:08:20
2)	P	50	× 3	1	0'55"	5	FR	パドル	150	0:02:45
3)	P	25	× 6	1	0'35"	2	FR	1/3呼吸	150	0:03:30
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
	S	100	× 1	1	2'10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
DW										0:05:00
Total									3000	1:26:15



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/10/4 木曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	S	50	×	6	1	1'10"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:07:00
	S	100	×	3	3	2'10"	5	FR	頑張ろう	900	0:19:30
				1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル	100	0:03:00
1)	P	100	×	3	1	2'15"	4	FR	パドル	300	0:06:45
2)	P	50	×	3	1	1'00"	5	FR	パドル	150	0:03:00
3)	P	25	×	6	1	0'40"	2	FR	1/3呼吸	150	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2'20"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:20
DW											0:05:00
	Total									2800	1:26:05