



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/10/6 土曜日
 【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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	25	× 6	1	1' 00"	5	スカーリング°	プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 つま先水面上	150	0:06:00
1)	P	50	× 3	3	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧	450	0:07:30
2)	P	50	× 1	3	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン°by25	200	0:06:00
2)	KD	25	× 2	2	0' 45"	6	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
1)	S	100	× 3	5	1' 40"	3	FR	パドル 丁寧に	1500	0:25:00
2)	S	50	× 2	5	0' 40"	6	FR	パドル H	500	0:06:40
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3800	1:25:10



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/10/6 土曜日
 【泳法注意】
 フイニッシュ
 【主観的強度】
 6

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	5	スカーリング°	プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 つま先水面上	150	0:06:00
1)	P	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	450	0:08:15
2)	P	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	パドル H	150	0:02:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	200	0:06:00
2)	KD	25	×	2	2	0' 45"	6	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	4	1' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	1200	0:22:00
2)	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル H	400	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:24:00



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/10/6 土曜日
 【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	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	1'00"	5	スカーリング°	プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 つま先水面上	150	0:06:00
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3	FR	ハドル 丁寧に	450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0'50"	6	FR	ハドル H	150	0:02:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	200	0:06:00
2)	KD	25	×	2	2	0'50"	6	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:20
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	4	2'00"	3	FR	ハドル 丁寧に	1200	0:24:00
2)	S	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)→レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:25:10



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/10/6 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	100	× 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	25	× 4	1	1'00"	5	スカーリング°	プルバイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 つま先水面上	100	0:04:00
1)	P	50	× 2	3	1'05"	3	FR	パドル 丁寧	300	0:06:30
2)	P	50	× 1	3	0'55"	6	FR	パドル H	150	0:02:45
				1	2			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
1)	K	50	× 2	2	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	200	0:06:00
2)	KD	25	× 2	2	0'50"	6	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:20
				1	2			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
1)	S	100	× 3	4	2'10"	3	FR	パドル 丁寧に	1200	0:26:00
2)	S	50	× 1	4	0'55"	6	FR	パドル H	200	0:03:40
				1	3			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:24:45



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/10/6 土曜日

【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	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2'20"	2-3-4	FR	DES	300	0:07:00
	Drill	25	×	4	1	1'00"	5	スカーリング	プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置 つま先水面上	100	0:04:00
1)	P	50	×	2	4	1'15"	3	FR	パドル 丁寧	400	0:10:00
2)	P	50	×	1	4	1'00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	200	0:06:00
2)	KD	25	×	2	2	0'50"	6	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:20
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	3	2'20"	3	FR	パドル 丁寧に	900	0:21:00
2)	S	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)→レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2800	1:25:20