



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/10/20 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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
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	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25 キックを打とう			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ スローク数を減らしながらスピードを上げる			150	0:03:30
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル H			600	0:08:00
				1	3			セットレスト30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	好きな種目でゆっくり泳ごう			150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半で息を吸おう			150	0:03:30
1)	S	50	×	1	3	0' 40"	6	FR	H		150	0:02:00
2)	S	100	×	5	3	1' 35"	4	FR			1500	0:23:45
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	2	FR	E		150	0:03:02
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total											3750	1:24:17



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/10/20 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
	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	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25 キックを打とう				150	0:04:30
	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スピードを上げる				150	0:03:30
	P	50 × 3	4	0' 45"	6	FR	パドル H				600	0:09:00
			1	0' 30"			セットレスト30"					0:01:30
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	Cho	好きな種目でゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリーの前半で息を吸おう				150	0:04:00
1)	S	50 × 1	3	0' 45"	6	FR	H				150	0:02:15
2)	S	100 × 4	3	1' 45"	4	FR					1200	0:21:00
3)	S	50 × 1	3	1' 00"	2	FR	E				150	0:03:02
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:24:46



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/10/20 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	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' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25 キックを打とう				150	0:04:30
	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スピードを上げる				150	0:03:30
	P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル H				450	0:07:30
					1	2	0' 30"	セットレスト30"					0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	好きな種目でゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で息を吸おう				150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H				150	0:02:30
2)	S	100	×	4	3	1' 55"	4	FR					1200	0:23:00
3)	S	50	×	1	3	1' 05"	2	FR	E				150	0:03:15
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:00		
DW												0:05:00		
Total											3300	1:25:45		



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/10/20 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	S	100	× 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES					300	0:06:30
	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	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25 キックを打とう					150	0:04:30
	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スピードを上げる					150	0:04:00
	P	50	× 3	3	0'55"	6	FR	パドル H					450	0:08:15
				1	0'30"			セットレスト30"						0:01:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	Cho	好きな種目でゆっくり泳ごう					150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で息を吸おう					150	0:04:30
1)	S	50	× 1	3	0'55"	6	FR	H					150	0:02:45
2)	S	100	× 3	3	2'05"	4	FR						900	0:18:45
3)	S	50	× 1	3	1'15"	2	FR	E					150	0:03:45
				1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"						0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3000	1:25:30		



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/10/20 土曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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 0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
	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	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25 キックを打とう			150	0:04:30
	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スピードを上げる			150	0:04:30
	P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル H			450	0:09:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	好きな種目でゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリーの前半で息を吸おう			150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H			100	0:02:00
2)	S	100	×	4	2	2' 15"	4	FR				800	0:18:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	E			100	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
	Total											2750	1:24:30