

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	
Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° リハビリの時耳に触れる 肘上げ	150	0:03:30	
S	50	×	6	1	0'50"	3	FR	リハビリの肘上げを意識	300	0:05:00	
P	25	×	6	1	0'30"	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	0:03:00	
P	50	×	16	1	0'55"	2・6	FR	パドル 1E1H	800	0:14:40	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	2	1'00"	2~6	FR	DES	400	0:08:00
2)	S	100	×	3	2	1'35"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	100	×	3	2	1'30"	5	FR		600	0:09:00
				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								3750		1:24:40	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/10/27 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの肘耳に触れる 肘上げ	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識	300	0:05:30
	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	×	14	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	700	0:14:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	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
1)	S	50	×	4	2	1'00"	2~6	FR	DES	400	0:08:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	3	2	1'40"	5	FR		600	0:10:00
				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										3450	1:25:30



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/10/27 土曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカハリーの時耳に触れる 肘上げ	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	リカハリーの肘上げを意識	300	0:06:00	
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	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	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	
1)	S	50	×	4	2	1'00"	2~6	FR	DES	400	0:08:00
2)	S	100	×	2	2	1'55"	4	FR		400	0:07:40
3)	S	100	×	3	2	1'50"	5	FR		600	0:11:00
			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								3350		1:25:40	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/10/27 土曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【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' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカハリーの肘に届く 肘上げ	150	0:04:30	
	S	50 × 5	1	1' 05"	3	FR	リカハリーの肘上げを意識	250	0:05:25	
	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 × 10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50	
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	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	
1)	S	50 × 4	2	1' 05"	2~6	FR	DES	400	0:08:40	
2)	S	100 × 2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20	
3)	S	100 × 2	2	2' 00"	5	FR		400	0:08:00	
		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								3000		1:24:45



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/10/27 土曜日

【泳法注意】
リハビリ
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 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° リハビリの時耳に触れる 肘上げ	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	リハビリの肘上げを意識	300	0:07:00
	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	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:10:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	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
1)	S	50	×	3	2	1' 20"	2~6	FR	DES	300	0:08:00
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	5	FR		400	0:08:40
				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	1:25:10