



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/10/28 日曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【主観的強度】
 5

B															
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time			
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00	
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	6	スカーリング	背面	腰の位置	足先は水面上	H	プルプイナシ	150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:00	
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル 頑張ろう				600	0:09:00	
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	2分丁度で泳ごう！				100	0:02:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 フィニッシュ時、後方に飛沫を上げよう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	4	1' 30"	5	FR	H				1600	0:24:00	
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	E				400	0:08:00	
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW															0:05:00
Total													3900	1:27:00	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/10/28 日曜日
 【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										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300		0:05:30
Drill	25	×	6	1	1' 00"	6	スカーリング 背面 腰の位置 足先は水面上 H プルブイナシ	150		0:06:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR パドル 頑張ろう	600		0:10:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR 2分丁度で泳ごう！	100		0:02:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左 フィニッシュ時、後方に飛沫を上げよう	150		0:04:30
1)	S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR H	1200	0:20:00
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR E	400	0:08:00
				1	3	0' 00"				0:00:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW										0:05:00
Total								3500		1:26:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/10/28 日曜日
 【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	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00	
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	6	スカーリング	背面	腰の位置	足先は水面上	H	プルブイナシ	150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	バトル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	バトル 頑張ろう				600	0:11:00	
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	2分丁度で泳ごう！				100	0:02:00	
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				100	0:03:00	
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 フィニッシュ時、後方に飛沫を上げよう				100	0:03:00	
1)	S	100	×	3	4	1' 50"	5	FR	H				1200	0:22:00	
2)	S	100	×	1	4	2' 05"	2	FR	E				400	0:08:20	
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00			
Total											3400	1:26:50			



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/10/28 日曜日
 【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	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00	
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	6	スカーリング	背面	腰の位置	足先は水面上	H	プルプイナシ	150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ				150	0:04:00	
	P	50	×	12	1	1' 00"	5	FR	ハドル 頑張ろう				600	0:12:00	
	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	2分15秒丁度で泳ごう！				100	0:02:15	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 フィニッシュ時、後方に飛沫を上げよう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR	H				900	0:18:00	
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E				300	0:06:45	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00			
Total											3100	1:27:30			



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/10/28 日曜日

【泳法注意】
 リカハリー
 【主観的強度】
 5

F														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0'45"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:10:00 0:09:00		
	S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00		
	Drill	25	×	4	1	1'00"	6	スカーリング	背面	腰の位置 足先は水面上	H	プルブイナシ	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:04:30		
	P	50	×	10	1	1'10"	5	FR	パドル	頑張ろう	500	0:11:40		
	S	100	×	1	1	2'30"	2	FR	2分30秒丁度で泳ごう！		100	0:02:30		
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転		100	0:03:00		
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左 フィニッシュ時、後方に飛沫を上げよう		100	0:03:00		
1)	S	100	×	3	3	2'10"	5	FR	H		900	0:19:30		
2)	S	100	×	1	3	2'30"	2	FR	E		300	0:07:30		
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00		
DW												0:05:00		
Total											2850	1:26:40		