



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/11/27 火曜日  
 【泳法注意】  
 リカハリー  
 【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 0:05:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 肘上げリカハリー-1往復 指先水面上			150	0:03:30
	S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	一定のペース リカハリーの肘上げ意識			1000	0:15:50
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	3	6	0' 40"	6	FR	パドル			900	0:12:00
				1	5	1' 00"			セットレスト1'				0:05:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 40"	9・3	FR	スタート15m顔上げダッシュ			600	0:10:00
DW													0:05:00
Total												3800	1:26:20



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/11/27 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
6

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
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' 20"	2	FR	片手前右/左by25 肘上げリカバリー1往復 指先水面上			150	0:04:00
S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ意識			800	0:14:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50	×	4	4	0' 45"	6	FR	パドル			800	0:12:00
			1	3	1' 00"			セットレスト1'				0:03:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 50"	9・3	FR	スタート15m顔上げダッシュ			600	0:11:00
DW												0:05:00
Total											3550	1:26:30



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/11/27 火曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 6

D												
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
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	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 肘上げリカバリー-1往復 指先水面上			150	0:04:00
S	100	×	8	1	1'55"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ意識			800	0:15:20
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
P	50	×	3	4	0'50"	6	FR	パドル			600	0:10:00
			1	3	1'00"			セットレスト1'				0:03:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
S	100	×	6	1	2'00"	9・3	FR	スタート15m顔上げダッシュ			600	0:12:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:27:20



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/11/27 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリ  
【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	片手前右/左by25 肘上げリカバリ-1往復 指先水面上	150	0:04:30
	S	100	× 6	1	2'05"	4	FR	一定のペース リカバリの肘上げ意識	600	0:12:30
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	× 3	4	0'55"	6	FR	パドル	600	0:11:00
			1	3	1'00"			セットレスト1'		0:03:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	× 5	1	2'10"	9・3	FR	スタート15m顔上げダッシュ	500	0:10:50
DW										0:05:00
Total									3050	1:27:20



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/11/27 火曜日

【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 6

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	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	片手前右/左by25 肘上げリカバリー1往復 指先水面上			150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2' 15"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ意識			600	0:13:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:30
	P	50	×	3	4	1' 00"	6	FR	パドル			600	0:12:00
				1	3	1' 00"			セットレスト1'				0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2' 20"	9・3	FR	スタート15m顔上げダッシュ			300	0:07:00
DW													0:05:00
	Total											2800	1:26:30