



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/12/4 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:03:30
	S	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 タイミングに注意		400	0:06:40
1)	P	25	×	6	2	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		300	0:06:00
2)	P	25	×	6	2	0' 20"	6	FR	パドル H		300	0:04:00
3)	P	25	×	6	2	0' 25"	3	FR	1/3hypo パドルナシ		300	0:05:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう！		100	0:02:30
	S	100	×	5	3	1' 30"	5	FR	頑張ろう！		1500	0:22:30
				1	2	0' 30"						0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢 タイミングに気をつけよう		150	0:03:30
	S	25	×	6	2	0' 25"	6・5	FR	1本目→顔上げ横呼吸		300	0:05:00
				1	1	0' 30"						0:00:30
DW												0:05:00
	Total										4100	1:26:40



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/12/4 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸	タイミングに注意		300	0:05:30
1)	P	25	×	6	2	0'30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		300	0:06:00
2)	P	25	×	6	2	0'25"	6	FR	パドル	H		300	0:05:00
3)	P	25	×	6	2	0'30"	3	FR	1/3hypo	パドルナシ		300	0:06:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!			100	0:02:30
	S	100	×	6	2	1'40"	5	FR	頑張ろう!			1200	0:20:00
				1	1	0'30"							0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	姿勢 タイミングに気をつけよう		150	0:04:00
	S	25	×	6	2	0'25"	6・5	FR	1本目→顔上げ横呼吸			300	0:05:00
				1	1	0'30"							0:00:30
DW													0:05:00
	Total											3700	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/12/4 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

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
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
	S	50	× 6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 タイミングに注意		300	0:06:00
1)	P	25	× 6	2	0'30"	2・4・6	FR	ハトル DPS3本ずつ		300	0:06:00
2)	P	25	× 4	2	0'25"	6	FR	ハトル H		200	0:03:20
3)	P	25	× 6	2	0'30"	3	FR	1/3hypo ハトルナシ		300	0:06:00
				1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	100	× 1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう!		100	0:02:30
	S	100	× 6	2	1'50"	5	FR	頑張ろう!		1200	0:22:00
				1	0'30"						0:00:30
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢 タイミングに気をつけよう		150	0:04:00
	S	25	× 4	2	0'25"	6・5	FR	1本目→顔上げ横呼吸		200	0:03:20
				1	0'30"						0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3500	1:26:10



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/12/4 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		100	0:03:00
	S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	1/3呼吸 タイミングに注意		300	0:06:30
1)	P	25	×	6	2	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		300	0:07:00
2)	P	25	×	4	2	0'30"	6	FR	パドル H		200	0:04:00
3)	P	25	×	6	2	0'35"	3	FR	1/3hypo パドルナシ		300	0:07:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう！		100	0:02:30
	S	100	×	5	2	2'00"	5	FR	頑張ろう！		1000	0:20:00
				1	1	0'30"						0:00:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢 タイミングに気をつけよう		100	0:03:00
	S	25	×	4	2	0'30"	6・5	FR	1本目→顔上げ横呼吸		200	0:04:00
				1	1	0'30"						0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3200	1:27:00



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/12/4 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸				100	0:03:00
	S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸 タイミングに注意				200	0:04:40
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				300	0:08:00
2)	P	25	×	4	2	0' 35"	6	FR	パドル H				200	0:04:40
3)	P	25	×	6	2	0' 40"	3	FR	1/3hypo パドルナシ				300	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう！				100	0:02:30
	S	100	×	4	2	2' 10"	5	FR	頑張ろう！				800	0:17:20
				1	1	0' 30"								0:00:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢 タイミングに気をつけよう				100	0:03:00
	S	25	×	4	2	0' 35"	6・5	FR	1本目→顔上げ横呼吸				200	0:04:40
				1	1	0' 30"								0:00:30
DW												0:05:00		
	Total											2900	1:27:20	