



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/12/13 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

B												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00	
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00	
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00	
3)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢維持のためキックをしっかり打とう	150	0:03:30	
	S	100	×	3	5	1' 30"	5	FR	1本目の泳速維持	1500	0:22:30	
				1	4	0' 30"					0:02:00	
DW											0:05:00	
Total											4050	1:26:30



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/12/13 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

C										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
								片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		
1)	P	50	×	4	2	0' 55"	3	FR	400	0:07:20
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
3)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	200	0:03:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30
								キャッチアップ 姿勢維持のためキックをしっかり打とう		
	S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR	1200	0:20:00
				1	3	0' 30"		1本目の泳速維持		0:01:30
DW										0:05:00
Total									3650	1:25:20



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/12/13 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		0:10:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		0:06:00	
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR		0:05:30	
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"	0:02:30	
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	0:01:00	
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	P	50	×	4	2	1'00"	3	FR	パドル	400	0:08:00
2)	P	50	×	3	2	0'55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	2	0'50"	6	FR	パドル	200	0:03:20
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:00:30	
	S	200	×	1	1	4'30"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ 姿勢維持のためキックをしっかり打とう	100	0:02:30
	S	100	×	3	4	1'50"	5	FR	1本目の泳速維持	1200	0:22:00
				1	3	0'30"				0:01:30	
DW											
										0:05:00	
	Total								3450	1:25:50	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/12/13 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

E									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2 FR	300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3 FR	300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	5 FR	150	0:02:45
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4 FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	2	1' 05"	3 FR ハドル	400	0:08:40
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	5 FR ハドル	300	0:06:00
3)	P	50	×	2	2	0' 55"	6 FR ハドル	200	0:03:40
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	200	×	1	1	4' 30"	2 FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2 FR キャッチアップ 姿勢維持のためキックをしっかり打とう	100	0:03:00
	S	100	×	3	3	2' 00"	5 FR 1本目の泳速維持	900	0:18:00
				1	2	0' 30"			0:01:00
DW									0:05:00
Total								3150	1:25:35



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/12/13 木曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	300	0:07:30
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR	150	0:07:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:03:15
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:01:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
1)	P	50	×	4	2	1' 15"	3	FR ハドル	400	0:10:00
2)	P	50	×	3	2	1' 10"	5	FR ハドル	300	0:07:00
3)	P	50	×	2	2	1' 05"	6	FR ハドル	200	0:04:20
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR 丁寧に泳ごう	100	0:02:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 姿勢維持のためキックをしっかり打とう	100	0:03:00
	S	100	×	3	3	2' 05"	5	FR 1本目の泳速維持	900	0:18:45
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
	Total								2950	1:26:50