



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/12/15 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で一度止める 反対側の手がキャッチした時入水				150	0:03:30
	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる				800	0:12:40
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	2・3・4	FR	パドル DES				300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル H				300	0:04:00
3)	P	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ				300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく				300	0:06:00
1)	S	50	×	2	5	0' 40"	6	FR	H				500	0:06:40
2)	S	100	×	1	5	2' 10"	1	FR	E				500	0:10:50
				1	4	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	1:25:40		



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/12/15 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前で一度止める		150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる	反対側の手がキャッチした時入水		600	0:10:30
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・3・4	FR	パドル DES		300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0'45"	6	FR	パドル H		300	0:04:30
3)	P	50	×	3	2	1'05"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:06:30
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
K/S	50	×	6	1	1'10"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト S→大きく		300	0:07:00
1)	S	50	×	2	4	0'45"	6	FR	H		400	0:06:00
2)	S	100	×	1	4	2'15"	1	FR	E		400	0:09:00
				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											3500	1:24:30



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/12/15 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	リハビリストップ	入水手前で一度止める 反対側の手がキャッチした時入水		150	0:04:00
	S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる			500	0:09:35
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1'00"	2・3・4	FR	パドル	DES		300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0'50"	6	FR	パドル	H		300	0:05:00
3)	P	50	×	3	2	1'10"	2	FR	1/3呼吸	パドルナシ		300	0:07:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:00:30
	K/S	50	×	6	1	1'10"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト S→大きく		300	0:07:00
1)	S	50	×	2	4	0'50"	6	FR	H			400	0:06:40
2)	S	100	×	1	4	2'15"	1	FR	E			400	0:09:00
				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												3400	1:25:45



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/12/15 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	50	× 6	1	1'05"	2	FR			300	0:06:30
	S	100	× 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	Drill	50	× 3	1	1'30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で一度止める 反対側の手がキャッチした時入水		150	0:04:30
	S	100	× 4	1	2'05"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる		400	0:08:20
	S	25	× 6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	× 3	2	1'05"	2・3・4	FR	パドル DES		300	0:06:30
2)	P	50	× 3	2	0'55"	6	FR	パドル H		300	0:05:30
3)	P	50	× 3	2	1'15"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:07:30
				1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	K/S	50	× 6	1	1'15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく		300	0:07:30
1)	S	50	× 2	3	0'55"	6	FR	H		300	0:05:30
2)	S	100	× 1	3	2'20"	1	FR	E		300	0:07:00
				1	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	1:25:20



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/12/15 土曜日

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で一度止める 反対側の手がキャッチした時入水		150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせる		400	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	2	1' 15"	2・3・4	FR	パドル DES		300	0:07:30
2)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	パドル H		300	0:06:00
3)	P	50	×	3	2	1' 15"	2	FR	1/3呼吸 パドルナシ		300	0:07:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく		150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	H		300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	1	FR	E		300	0:07:00
				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										2950	1:26:00