

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/12/22 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

B									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:10:00
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:30
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
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	2	スカーリング 様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
1)	P	50	× 3	3	0' 55"	3	FR	450	0:08:15
2)	P	50	× 3	3	0' 45"	5	FR	450	0:06:45
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30
	S	100	× 3	6	1' 30"	5	FR	1800	0:27:00
			1	5	0' 20"		頑張ろう セットレスト20"		0:01:40
DW									
	Total							3900	1:24:10



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/12/22 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
	Drill	25	×	6	1	0'50"	2	スカーリング	様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3	FR	ハドル ストローク数を数え少なく	450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	H	450	0:07:30
				1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	×	3	5	1'40"	5	FR	頑張ろう	1500	0:25:00
				1	4	0'20"		セットレスト20"		0:01:20	
DW										0:05:00	
	Total								3600	1:24:50	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/12/22 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	300	0:06:00	
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:30	
				1	2	0' 30"			150	0:02:30	
							1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で プルプイ	100	0:03:20
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	3	FR	パドル ストローク数を数え少なく	450	0:09:45
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	H	450	0:08:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	×	3	5	1' 50"	5	FR	頑張ろう	1500	0:27:30
				1	4	0' 20"			セットレスト20"		0:01:20
DW										0:05:00	
Total									3400	1:24:40	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/12/22 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	Drill	25	×	6	1	0'50"	2	スカーリング	様々な位置で プルプイ	150	0:05:00
1)	P	50	×	3	3	1'10"	3	FR	パドル ストローク数を数え少なく	450	0:10:30
2)	P	50	×	3	3	1'00"	5	FR	H	450	0:09:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	×	3	4	2'00"	5	FR	頑張ろう	1200	0:24:00
				1	3	0'20"			セットレスト20"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:25:15



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/12/22 土曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR	300	0:07:30	
2)	S	50	×	6	1	1'10"	3	FR	300	0:07:00	
3)	S	50	×	3	1	1'05"	5	FR	150	0:03:15	
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	Drill	25	×	6	1	0'55"	2	スカーリング	様々な位置で プルブイ	150	0:05:30
1)	P	50	×	3	3	1'15"	3	FR	パドル ストローク数を数え少なく	450	0:11:15
2)	P	50	×	3	3	1'05"	5	FR	H	450	0:09:45
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	2'10"	5	FR	頑張ろう	900	0:19:30
				1	2	0'20"			セットレスト20"		0:00:40
DW										0:05:00	
	Total								2850	1:24:55	