



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/2/5 火曜日
【泳法注意】
キックと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										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:03:30
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' 10"	3	FR キャッチアップ リカバリー→ハムストリング・肩・頭に触れてから入水	150		0:03:30
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR 一定のペース	800		0:12:40
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA E	150		0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック	150		0:04:00
S	50	×	2	4	0' 40"	6	FR H	400		0:05:20
			1	3	1' 00"		セットレスト1'			0:03:00
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング 立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ 立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
P	100	×	8	1	1' 35"	4	FR 1~4→パドル 5~8→パドルナシ	800		0:12:40
S	50	×	6	1	1' 00"	9・2	FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸	300		0:06:00
DW										0:05:00
Total								3400		1:26:10

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/2/5 火曜日
 【泳法注意】
 キックと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	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00		
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:04:00		
	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' 10"	3	FR キャッチアップ リカバリー→ハムストリング・肩・頭に触れてから入水	150	0:03:30		
	S	100 × 6	1	1' 45"	4	FR 一定のペース	600	0:10:30		
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA E	150	0:04:30		
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック	150	0:04:00		
	S	50 × 2	3	0' 45"	6	FR H	300	0:04:30		
			1	1' 00"		セットレスト1'		0:02:00		
1)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング 立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00		
2)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ 立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00		
			1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
	P	100 × 8	1	1' 45"	4	FR 1~4→パドル 5~8→パドルナシ	800	0:14:00		
	S	50 × 6	1	1' 00"	9-2	FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸	300	0:06:00		
DW										0:05:00
	Total						3100	1:25:30		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/2/5 火曜日
 【泳法注意】
 キックと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	25	×	12	1	0'35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
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	1'10"	3	FR	キャッチアップ リカバリー→ハムストリング・肩・頭に触れてから入水		150	0:03:30
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定のペース		600	0:11:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	E		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック		150	0:04:00
S	50	×	2	3	0'50"	6	FR	H		300	0:05:00
			1	2	1'00"			セットレスト1'			0:02:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
P	100	×	7	1	1'55"	4	FR	1~4→パドル 5~7→パドルナシ		700	0:13:25
S	50	×	6	1	1'00"	9-2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸		300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3000	1:26:25



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/2/5 火曜日
【泳法注意】
キックと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	S	25	× 12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:08:00
	S	200	× 1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30	
	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"	3	FR キャッチアップ リカバリー→ハムストリング・肩・頭に触れてから入水	150	0:04:00	
	S	100	× 5	1	2' 05"	4	FR 一定のペース	500	0:10:25	
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BA E	100	0:03:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック	150	0:04:30	
	S	50	× 2	3	0' 55"	6	FR H	300	0:05:30	
			1	2	1' 00"		セットレスト1'		0:02:00	
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング 立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ 立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00	
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	P	100	× 6	1	2' 05"	4	FR 1~4→パドル 5~6→パドルナシ	600	0:12:30	
	S	50	× 6	1	1' 05"	9-2	FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸	300	0:06:30	
DW										0:05:00
Total								2750	1:26:25	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/2/5 火曜日

【泳法注意】
 キックと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	25	×	12	1	0' 45"	2		FR	×	2	BA	×	1	繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ							200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう							150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ リカバリー→ハムストリング・肩・頭に触れてから入水							150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース							400	0:09:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	E							100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手キャッチ=右脚キック							150	0:04:30
	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H							200	0:04:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'								0:01:00
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持							0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持							0	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ								0:00:00
	P	100	×	6	1	2' 15"	4	FR	1~4→パドル 5~6→パドルナシ							600	0:13:30
	S	50	×	6	1	1' 15"	9-2	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ 偶数→1/3呼吸							300	0:07:30
DW																	0:05:00
	Total															2550	1:27:00