



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2019/2/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

B														
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time		
W-PU														
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し					300	0:10:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25				150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース				600	0:09:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30	
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)	S	50	×	2	4	0' 40"	6	FR	6ビート				400	0:05:20
2)	S	50	×	3	4	0' 55"	3	FR	2ビート				600	0:11:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:30
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
1)	P	25	×	6	2	0' 25"	3	FR	パドル				300	0:05:00
2)	P	25	×	4	2	0' 20"	6	FR	パドル H				200	0:02:40
3)	P	25	×	4	2	0' 30"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸				200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
DW													0:05:00	
Total											3350	1:24:00		

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	0:07:00
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:00	
	S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR 一定のペース	600	0:10:30	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウンby25	150	0:04:30	
	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)	S	50	× 2	3	0' 45"	6	FR 6ビート	300	0:04:30	
2)	S	50	× 3	3	1' 00"	3	FR 2ビート	450	0:09:00	
				1	2	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	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	
1)	P	25	× 4	2	0' 30"	3	FR パドル	200	0:04:00	
2)	P	25	× 6	2	0' 25"	6	FR パドル H	300	0:05:00	
3)	P	25	× 4	2	0' 30"	3	FR パドルナシ 1/3呼吸	200	0:04:00	
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00
Total								3100	1:24:30	



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2019/2/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

D										
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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR 一定のペース	600	0:11:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	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)	S	50	×	2	3	0'50"	6	FR 6ビート	300	0:05:00
2)	S	50	×	3	3	1'00"	3	FR 2ビート	450	0:09:00
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スクーリング 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
1)	P	25	×	4	2	0'30"	3	FR パドル	200	0:04:00
2)	P	25	×	4	2	0'25"	6	FR パドル H	200	0:03:20
3)	P	25	×	4	2	0'30"	3	FR パドルナシ 1/3呼吸	200	0:04:00
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3000	1:24:50



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/2/23 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックハドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25				150	0:04:30
S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定のペース			600	0:12:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25			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)	S	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	6ビート			200	0:03:40
2)	S	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	2ビート			300	0:06:30
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30	
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	
1)	P	25	×	4	2	0' 35"	3	FR	ハドル			200	0:04:40
2)	P	25	×	4	2	0' 30"	6	FR	ハドル H			200	0:04:00
3)	P	25	×	4	2	0' 35"	3	FR	ハドルナシ 1/3呼吸			200	0:04:40
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30	
DW												0:05:00	
Total											2750	1:26:00	

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/2/23 土曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR DES	300	0:09:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸 右/左by25	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR 一定のペース	400	0:09:00
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:30
	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)	S	50	×	2	2	1'00"	6	FR 6ビート	200	0:04:00
2)	S	50	×	3	2	1'05"	3	FR 2ビート	300	0:06:30
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
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
1)	P	25	×	4	2	0'40"	3	FR パドル	200	0:05:20
2)	P	25	×	4	2	0'35"	6	FR パドル H	200	0:04:40
3)	P	25	×	4	2	0'40"	3	FR パドルナシ 1/3呼吸	200	0:05:20
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								2500	1:25:20