



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/3/3 日曜日
 【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	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	25	×	6	1	0' 30"	4	FR ハドル H 片手前右・左 前の手の指先を上を上げる 揚力を感じる	150	0:03:00
1)	S	50	×	1	5	0' 45"	5	FR	250	0:03:45
2)	S	100	×	1	5	1' 45"	3	FR	500	0:08:45
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	250	0:03:20
2)	S	100	×	1	5	1' 50"	2	FR	500	0:09:10
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	50	×	1	5	0' 35"	7	FR	250	0:02:55
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR	500	0:10:00
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸	200	0:05:00
	P	25	×	4	5	0' 20"	6	FR ハドル H	500	0:06:40
				1	4	1' 00"		セットレスト1'		0:04:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:24:35



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/3/3 日曜日
【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	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	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドル H 片手前右・左 前の手の指先を上上げる 揚力を感じる				150	0:03:30
1)	S	50	×	1	4	0' 50"	5	FR					200	0:03:20
2)	S	100	×	1	4	1' 50"	3	FR					400	0:07:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ		2)→1)レストナシ			0:00:00
レスト				1	1	1' 00"								0:01:00
1)	S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR					200	0:03:00
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR					400	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ		2)→1)レストナシ			0:00:00
レスト				1	1	1' 00"								0:01:00
1)	S	50	×	1	4	0' 40"	7	FR					200	0:02:40
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR					400	0:08:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ		2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸				150	0:04:00
	P	25	×	8	4	0' 25"	6	FR	パドル H				800	0:13:20
				1	3	1' 00"			セットレスト1'					0:03:00
DW													0:05:00	
Total												3500	1:26:20	

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	25	×	6	1	0' 35"	4	FR パドル H 片手前右・左 前の手の指先を上上げる 揚力を感じる	150	0:03:30	
1)	S	50	×	1	4	0' 55"	5	FR	200	0:03:40	
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	400	0:08:00	
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00	
1)	S	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	200	0:03:20	
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	400	0:08:40	
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00	
1)	S	50	×	1	4	0' 45"	7	FR	200	0:03:00	
2)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR	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	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:00	
	P	25	×	6	4	0' 25"	6	FR パドル H	600	0:10:00	
				1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00	
DW											0:05:00
Total									3300	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

2019/3/3 日曜日
 【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	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	25	×	6	1	0' 40"	4	FR ハドル H 片手前右・左 前の手の指先を上にも上げる 揚力を感じる	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	5	FR	150	0:03:00
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	150	0:02:45
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	300	0:06:45
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	150	0:02:30
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	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
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR 片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸	200	0:06:00
	P	25	×	6	4	0' 30"	6	FR ハドル H	600	0:12:00
				1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00
DW										0:05:00
Total									2900	1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/3/3 日曜日

【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										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	FR ハドル H 片手前右・左 前の手の指先を上上げる 揚力を感じる	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1' 10"	5	FR	150	0:03:30
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	3	FR	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
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	50	×	1	3	1' 05"	6	FR	150	0:03:15
2)	S	100	×	1	3	2' 25"	2	FR	300	0:07:15
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
レスト				1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	150	0:03:00
2)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	300	0:07:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックハドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:30
	P	25	×	6	3	0' 35"	6	FR ハドル H	450	0:10:30
				1	2	1' 00"		セットレスト1'		0:02:00
DW										0:05:00
Total									2700	1:26:00