



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/3/10 日曜日
 【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	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 片手前右・左 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	3	FR ストローク数を数え前後半差をなくす	600	0:12:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイト・スカーリングキック	100	0:03:00
1)	Drill	25	×	2	2	0' 45"	3	ドックハドル プルプイ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	3	FR キャッチアップ 1ストローク3スカル	100	0:03:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR K→6サイト S→1/3呼吸 D→1/3呼吸	300	0:07:00
1)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR 顔上げ横呼吸	200	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR	300	0:04:30
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
5)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR	300	0:04:30
6)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	5	0' 00"		1)~6)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3500	1:27:00

C										
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
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 片手前右・左 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 10"	3	FR ストローク数を数え前後半差をなくす	600	0:14:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイトスカーリングキック	100	0:03:00
1)	Drill	25	×	2	2	0' 45"	3	トックハドル フルブイ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	3	FR キャッチアップ 1ストローク3スカル	100	0:03:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR K→6サイト S→1/3呼吸 D→1/3呼吸	300	0:08:00
1)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR 顔上げ横呼吸	150	0:02:30
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	300	0:05:00
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
5)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	300	0:05:00
6)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
				1	5	0' 00"		1)~6)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3150	1:26:00



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/3/10 日曜日
 【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	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 片手前右・左 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 10"	3	FR ストローク数を数え前後半差をなくす	500	0:11:40
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイト・スカーリングキック	100	0:03:00
1)	Drill	25	×	2	2	0' 45"	3	ドックハドル プルプイ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	3	FR キャッチアップ 1ストローク3スカル	100	0:03:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR K→6サイト S→1/3呼吸 D→1/3呼吸	300	0:08:00
1)	S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR 顔上げ横呼吸	150	0:02:45
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:10
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	300	0:05:30
4)	S	100	×	2	1	2' 05"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:10
5)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	300	0:05:30
6)	S	100	×	2	1	2' 05"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:10
				1	5	0' 00"		1)~6)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3050	1:25:25



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/3/10 日曜日
 【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
S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300			0:08:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 片手前右・左 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150			0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150			0:04:30
P	50	×	10	1	1' 15"	3	FR ストローク数を数え前後半差をなくす	500			0:12:30
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイトスカーリングキック	100			0:03:00
1)	Drill	25	×	2	2	0' 50"	3	ドックハドル フルブイ	100		0:03:20
2)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	3	FR キャッチアップ 1ストローク3スカル	100		0:03:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 45"	2・4・9	FR K→6サイト S→1/3呼吸 D→1/3呼吸	300		0:09:00
1)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR 顔上げ横呼吸	100		0:02:00
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR 丁寧に泳ごう	200		0:04:30
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	5	FR	200		0:04:00
4)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR 丁寧に泳ごう	200		0:04:30
5)	S	100	×	2	1	2' 00"	5	FR	200		0:04:00
6)	S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR 丁寧に泳ごう	200		0:04:30
				1	5	0' 00"					0:00:00
											0:00:00
DW											0:05:00
Total									2800		1:26:20



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/3/10 日曜日

【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	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 片手前右・左 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 20"	3	FR ストローク数を数え前後半差をなくす	400	0:10:40
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイト・スカーリングキック	100	0:03:00
1)	Drill	25	×	2	2	0' 50"	3	ドックハドル プルプイ	100	0:03:20
2)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	3	FR キャッチアップ 1ストローク3スカル	100	0:03:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 50"	2・4・9	FR K→6サイト S→1/3呼吸 D→1/3呼吸	300	0:10:00
1)	S	50	×	2	1	1' 05"	5	FR 顔上げ横呼吸	100	0:02:10
2)	S	100	×	2	1	2' 20"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:40
3)	S	100	×	2	1	2' 10"	5	FR	200	0:04:20
4)	S	100	×	2	1	2' 20"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:40
5)	S	100	×	2	1	2' 10"	5	FR	200	0:04:20
6)	S	100	×	2	1	2' 20"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:40
				1	5	0' 00"		1)~6)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								2650	1:26:20