



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/3/12 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

B												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	片手前右・左 肘は水面上	フィニッシュでしぶきを上げる		150	0:03:30
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	大きいストロークで泳ごう			600	0:09:30
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"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→ハムストリング・肩・頭を触る	指先入水	150	0:04:00
1)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル	H	300	0:04:30
2)	P	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	1/3呼吸		300	0:06:00
3)	S	200	×	1	3	3' 00"	5	FR	H		600	0:09:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:03:30
1)	D	25	×	2	4	0' 45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ	残りE	200	0:06:00
2)	S	50	×	2	4	1' 00"	3	FR	フォーム		400	0:08:00
				1	3	0' 30"						0:01:30
DW												0:05:00
Total											3500	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

2019/3/12 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手前右・左 肘は水面上 フィニッシュでしぶきを上げる	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	600	0:10:30
	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' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→ハムストリング・肩・頭を触る 指先入水	150	0:04:30
1)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
2)	P	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
3)	S	200	×	1	3	3' 20"	5	FR	H	600	0:10:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	3	FR	フォーム	300	0:06:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:30

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/3/12 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

D												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手前右・左 肘は水面上 フィニッシュでしぶきを上げる			150	0:04:00
S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	大きいストロークで泳ごう			500	0:09:35
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' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→ハムストリング・肩・頭を触る 指先入水			150	0:04:30
1)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル H		300	0:05:00
2)	P	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	1/3呼吸		300	0:06:00
3)	S	200	×	1	3	3' 40"	5	FR	H		600	0:11:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE		150	0:04:30
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	3	FR	フォーム		300	0:06:00
				1	2	0' 30"						0:01:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:27:05

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/3/12 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR			300	0:10:00 0:06:30
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	片手前右・左 肘は水面上 フィニッシュでしぶきを上げる		150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2'05"	4	FR	大きいストロークで泳ごう		600	0:12:30
	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	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→ハムストリング・肩・頭を触る 指先入水		150	0:04:30
1)	P	50	×	2	2	0'55"	6	FR	パドル H		200	0:03:40
2)	P	100	×	1	2	2'10"	2	FR	1/3呼吸		200	0:04:20
3)	S	200	×	1	2	4'00"	5	FR	H		400	0:08:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE		150	0:04:30
2)	S	50	×	2	3	1'10"	3	FR	フォーム		300	0:07:00
				1	2	0'30"						0:01:00
DW												0:05:00
	Total										2950	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

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:10:00 0:07:30
	S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	片手前右・左 肘は水面上 フィニッシュでしぶきを上げる	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2'15"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	600	0:13:30
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→ハムストリング・肩・頭を触る 指先入水	150	0:04:30
1)	P	50	×	2	2	1'00"	6	FR	ハトル H	200	0:04:00
2)	P	100	×	1	2	2'30"	2	FR	1/3呼吸	200	0:05:00
3)	S	200	×	1	2	4'20"	5	FR	H	400	0:08:40
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	1'20"	3	FR	フォーム	200	0:05:20
				1	1	0'30"					0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2750	1:25:30