



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/3/19 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】
5

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	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを意識して	150 0:03:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	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 フィニッシュ時に呼吸	150 0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	9-3	FR	5mラインで3"スカーリングしながら静止後15mダッシュ残りE	150 0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	3' 20"	4	FR	600 0:10:00	
2)	S	100	×	1	3	1' 35"	4	FR	300 0:04:45	
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	2	FR	E	150 0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150 0:04:00	
Drill	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	プルブイ 片手ストローク片手トックパドル 右/左by25	300 0:07:00	
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	7	FR	パドル H	450 0:10:30
2)	P	100	×	2	3	1' 50"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	600 0:11:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:26:45	



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/3/19 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】
5

C											Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR						300	0:10:00 0:06:00
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識して					150	0:03:30
	K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR					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 フィニッシュ時に呼吸					150	0:04:00
	S	25 × 6	1	0' 45"	9-3	FR	5mラインで3"スカーリングしながら静止後15mダッシュ残りE					150	0:04:30
1)	S	200 × 1	3	3' 30"	4	FR						600	0:10:30
2)	S	100 × 1	3	1' 45"	4	FR						300	0:05:15
3)	S	50 × 1	3	1' 15"	2	FR	E					150	0:03:45
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ						0:00:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう					150	0:04:00
	Drill	50 × 6	1	1' 15"	2	FR	プルプイ 片手ストローク片手トックパドル 右/左by25					300	0:07:30
1)	P	50 × 4	2	1' 15"	7	FR	パドル H					400	0:10:00
2)	P	100 × 2	2	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう					400	0:08:00
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3200	1:26:30	

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/3/19 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】
5

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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを意識して			150	0:03:30	
K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			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 フィニッシュ時に呼吸			150	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	9-3	FR	5mラインで3"スカーリングしながら静止後15mダッシュ残りE			150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	3' 50"	4	FR		600	0:11:30		
2)	S	100	×	1	3	1' 55"	4	FR		300	0:05:45		
3)	S	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	E	150	0:03:45		
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	プルプイ 片手ストローク片手ドックパドル 右/左by25			300	0:07:30	
1)	P	50	×	3	2	1' 20"	7	FR	パドル H			300	0:08:00
2)	P	100	×	2	2	2' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう			400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW											0:05:00		
Total										3100	1:26:00		



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/3/19 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】
5

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを意識して		150	0:04:00
	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR		100	0:03:20
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュ時に呼吸		100	0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 50"	9・3	FR	5mラインで3"スカーリングしながら静止後15mダッシュ残りE		150	0:05:00
1)	S	200	×	1	3	4' 10"	4	FR			600	0:12:30
2)	S	100	×	1	3	2' 05"	4	FR			300	0:06:15
3)	S	50	×	1	3	1' 20"	2	FR	E		150	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	プルブイ 片手ストローク片手ドックパドル 右/左by25		200	0:06:00
1)	P	50	×	3	2	1' 30"	7	FR	パドル H		300	0:09:00
2)	P	100	×	2	2	2' 15"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう		400	0:09:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:26:35

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを意識して	150	0:04:30
	K	25	×	4	1	0' 55"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:40
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
	S	25	×	4	1	0' 50"	9-3	FR	フィニッシュ時に呼吸 5mラインで3"スカーリングしながら静止後15mダッシュ残りE	100	0:03:20
1)	S	200	×	1	3	4' 30"	4	FR		600	0:13:30
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	4	FR		300	0:06:45
3)	S	50	×	1	3	1' 30"	2	FR	E	150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	プルブイ 片手ストローク片手ドックパドル 右/左by25	200	0:06:00
1)	P	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	パドル H	200	0:06:00
2)	P	100	×	2	2	2' 30"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2700	1:26:45