



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/3/28 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	0:05:30
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
	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	片手前右/左by25 リカバリー→ハムストリング・肩・頭 リカバリーの肘上げ	150	0:04:30	
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	リカバリー時指先水面	300	0:05:30	
	S	100 × 3	5	1' 30"	5	FR	H	1500	0:22:30	
			1	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00	
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	パドルを頭に付け泳ぐ 呼吸時に外れないように	150	0:04:00	
	P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30	
			1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
	S	25 × 10	1	0' 30"	2-9	FR	③⑥⑨顔上げ横呼吸 その他→1/3呼吸	250	0:05:00	
DW										0:05:00
Total								3900		1:26:30

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/3/28 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

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 0:06:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	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	片手前右/左by25 リカバリー→ハムストリング・肩・頭 リカバリーの肘上げ	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	リカバリー時指先水面	300	0:06:00
	S	100	×	3	4	1'40"	5	FR	H	1200	0:20:00
	S	25	×	6	1	0'30"			セットレスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0'40"	2	FR	パドルを頭に付け泳ぐ 呼吸時に外れないように	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル	900	0:15:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
	S	25	×	10	1	0'30"	2-9	FR	③⑥⑨顔上げ横呼吸 その他→1/3呼吸	250	0:05:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/3/28 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

D														
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 0:06:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	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	片手前右/左by25 リカバリー→ハムストリング・肩・頭 リカバリーの肘上げ				150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	リカバリー時指先水面				300	0:06:00
	S	100	×	3	4	1'50"	5	FR	H				1200	0:22:00
				1	3	0'30"			セットレスト30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0'40"	2	FR	パドルを頭に付け泳ぐ 呼吸時に外れないように				150	0:04:00
	P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル				600	0:11:00
				1	1	0'30"			セットレスト30"					0:00:30
	S	25	×	12	1	0'30"	2・9	FR	③⑥⑨顔上げ横呼吸 その他→1/3呼吸				300	0:06:00
DW												0:05:00		
Total											3350	1:25:00		



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/3/28 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

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
	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	片手前右/左by25 リカバリー→ハムストリング・肩・頭 リカバリーの肘上げ			150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	リカバリー時指先水面			300	0:06:30
	S	100	×	3	3	2'00"	5	FR	H			900	0:18:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルを頭に付け泳ぐ 呼吸時に外れないように			150	0:04:30
	P	50	×	7	2	1'00"	5	FR	パドル			700	0:14:00
				1	1	0'30"			セットレスト30"				0:00:30
	S	25	×	12	1	0'35"	2-9	FR	③⑥⑨顔上げ横呼吸 その他→1/3呼吸			300	0:07:00
DW													0:05:00
	Total											3150	1:26:30

【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】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

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
	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	片手前右/左by25 リカバリー→ハムストリング・肩・頭 リカバリーの肘上げ		150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1'15"	3	FR	リカバリー時指先水面		200	0:05:00
	S	100	×	3	3	2'10"	5	FR	H		900	0:19:30
				1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルを頭に付け泳ぐ 呼吸時に外れないように		150	0:04:30
	P	50	×	6	2	1'10"	5	FR	パドル		600	0:14:00
				1	1	0'30"			セットレスト30"			0:00:30
	S	25	×	10	1	0'40"	2-9	FR	③⑥⑨顔上げ横呼吸 その他→1/3呼吸		250	0:06:40
DW												0:05:00
	Total										2850	1:26:40