



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/3/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
	K	25 × 4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて	ドロイン			100	0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む	腰の位置を高く	ドロイン		150	0:03:30
	K	50 × 2	1	1' 15"	4	FR	6サイドキック	タイミングに注意			100	0:02:30
	P	50 × 3	4	0' 40"	6	FR	パドル H				600	0:08:00
			1	0' 40"			セットレスト45"					0:02:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	パドルを頭で押す	呼吸時も離れないように			150	0:04:00
1)	S	100 × 3	5	1' 40"	3	FR	一定のペース				1500	0:25:00
2)	S	50 × 1	5	1' 30"	6	FR	H				250	0:07:30
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ				0:00:00
	D	25 × 4	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ	残りイージー			100	0:03:00
							偶数→前半イージー	ラスト10m顔上げダッシュ				
DW												0:05:00
Total											3550	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

2019/3/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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 0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	25	×	4	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む	腰の位置を高く	ドロイン	150	0:03:30
	K	50	×	2	1	1'15"	4	FR	6サイドキック	タイミングに注意		100	0:02:30
	P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル	H		600	0:09:00
				1	3	0'45"			セットレスト45"				0:02:15
	S	25	×	6	1	0'40"	2	FR	パドルを頭で押す	呼吸時も離れないように		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	1'50"	3	FR	一定のペース			1200	0:22:00
2)	S	50	×	1	4	1'30"	6	FR	H			200	0:06:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	D	25	×	6	1	0'50"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ	残りイージー		150	0:05:00
									偶数→前半イージー	ラスト10m顔上げダッシュ			
DW													0:05:00
	Total											3250	1:24:45



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/3/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	K	25	×	4	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン			100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く トローイン			150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1'15"	4	FR	6サイドキック タイミングに注意			100	0:02:30
	P	50	×	3	3	0'50"	6	FR	パドル H			450	0:07:30
				1	2	0'50"			セットレスト45"				0:01:40
	S	25	×	6	1	0'40"	2	FR	パドルを頭で押す 呼吸時も離れないように			150	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	2'00"	3	FR	一定のペース			1200	0:24:00
2)	S	50	×	1	4	1'30"	6	FR	H			200	0:06:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	D	25	×	6	1	0'50"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りイージー 偶数→前半イージーラスト10m顔上げダッシュ			150	0:05:00
DW													0:05:00
Total												3100	1:25:40



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/3/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	K	25	×	4	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'45"	3	FR	プルブイを脛で挟む	腰の位置を高く	ドロイン	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	6サイドキック	タイミングに注意		150	0:04:30
	P	50	×	3	3	0'55"	6	FR	パドル	H		450	0:08:15
					1	2	0'55"			セットレスト45"			0:01:50
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルを頭で押す	呼吸時も離れないように		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2'10"	3	FR	一定のペース			900	0:19:30
2)	S	50	×	1	3	1'30"	6	FR	H			150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	D	25	×	6	1	0'55"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ	残りイージー		150	0:05:30
									偶数→前半イージー	ラスト10m顔上げダッシュ			
DW													0:05:00
	Total											2800	1:25:05

【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】
 姿勢
 【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	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	25	×	4	1	1'00"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン		100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'45"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く トローイン		150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	6サイドキック タイミングに注意		100	0:03:00
	P	50	×	3	3	1'00"	6	FR	パドル H		450	0:09:00
				1	2	1'00"			セットレスト45"			0:02:00
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルを頭で押す 呼吸時も離れないように		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2'20"	3	FR	一定のペース		900	0:21:00
2)	S	50	×	1	3	1'30"	6	FR	H		150	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9・1	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ残りイージー 偶数→前半イージーラスト10m顔上げダッシュ		100	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										2700	1:26:00