



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/4/21 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	100	0:03:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ意識	150	0:03:00	
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00	
2)	P	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	パドル E	600	0:12:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	50	×	4	1	1' 10"	6	FR	スローストローク 1ストロークに3"以上 腕の動きを正確に	200	0:04:40	
	S	50	×	45	1	0' 45"	6	FR	H 3-1(3本泳いで1本休み) 2-1 1-1 繰返し	2250	0:33:45	
DW											0:05:00	
Total											4150	1:26:55

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
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	小さい板又はプルプイを使用 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ意識	150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR	ハドル H	300	0:04:30
2)	P	100	×	2	3	2'00"	2	FR	ハドル E	600	0:12:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	6	1	1'10"	6	FR	スローストローク 1ストロークに3"以上 腕の動きを正確に	300	0:07:00
	S	50	×	36	1	0'50"	6	FR	H 3-1(3本泳いで1本休み) 2-1 1-1 繰返し	1800	0:30:00
DW											0:05:00
	Total									3800	1:27:30



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/4/21 日曜日
【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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:10:00 0:06:00	
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚				100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ意識				100	0:02:20
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
1)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル H				300	0:05:00
2)	P	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	パドル E				600	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	50	×	4	1	1' 10"	6	FR	スローストローク 1ストロークに3"以上 腕の動きを正確に				200	0:04:40
	S	50	×	36	1	0' 55"	6	FR	H 3-1(3本泳いで1本休み) 2-1 1-1 繰返し				1800	0:33:00
DW													0:05:00	
	Total											3650	1:27:30	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/4/21 日曜日
【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' 00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	小さい板又はプルプイを使用 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ意識	100	0:02:20
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	パドル H	200	0:03:40
2)	P	100	×	2	2	2' 10"	2	FR	パドル E	400	0:08:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	4	1	1' 20"	6	FR	スローストローク 1ストロークに3"以上 腕の動きを正確に	200	0:05:20
	S	50	×	36	1	1' 00"	6	FR	H 3-1(3本泳いで1本休み) 2-1 1-1 繰返し	1800	0:36:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:30



2019/4/21 日曜日

【テーマ】
調整期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	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	小さい板又はプルプイを使用 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ意識	100	0:02:20
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	2	2	1'00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
2)	P	100	×	2	2	2'20"	2	FR	パドル E	400	0:09:20
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	3	1	1'30"	6	FR	スローストローク 1ストロークに3"以上 腕の動きを正確に	150	0:04:30
	S	50	×	30	1	1'10"	6	FR	H 3-1(3本泳いで1本休み) 2-1 1-1 繰返し	1500	0:35:00
DW											0:05:00
	Total									3000	1:25:40