

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/5/2 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:03:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左 右手入水左呼吸	150		0:04:00
S	200	×	4	1	3' 30"	3	FR 呼吸のタイミングに注意をして泳ごう	800		0:14:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 小さい板又はプルプイを使用 右/左by25 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	100		0:03:30
S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR H 大きいストロークで泳ごう	300		0:04:30
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	カーリングプルプイ 奇数→背面進行方向頭/足by12.5 偶数→伏せて様々な位置で	150		0:06:00
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR パドル サークルアウトしないように！	600		0:09:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR E 2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
S	50	×	18	1	0' 45"	5	FR 3-1(3本泳ぎ1本休み) 2-1 1-1 繰り返し	900		0:13:30
DW										0:05:00
Total								3750		1:26:00

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/5/2 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300			0:07:00
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 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150			0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左 右手入水左呼吸	150			0:04:00
S	200 × 3	1	3' 40"	3	FR	呼吸のタイミングに注意をして泳ごう	600			0:11:00
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	100			0:03:30
S	50 × 6	1	0' 50"	5	FR	H 大きいストロークで泳ごう	300			0:05:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"	4	スカーリング プルブイ	奇数→背面進行方向頭/足by12.5 偶数→伏せて様々な位置で	150			0:06:00
P	50 × 12	1	0' 50"	5	FR	パドル サークルアウトしないように!	600			0:10:00
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう	100			0:02:30
S	50 × 18	1	0' 50"	5	FR	3-1(3本泳ぎ1本休み) 2-1 1-1 繰り返し	900			0:15:00
DW										0:05:00
Total							3550			1:27:30

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/5/2 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0'35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00
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 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左 右手入水左呼吸	150	0:04:30
S	200	×	2	1	4'00"	3	FR	呼吸のタイミングに注意をして泳ごう	400	0:08:00
K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	小さい板又はプルプイを使用 右/左by25 片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚	100	0:03:30
S	50	×	6	1	0'55"	5	FR	H 大きいストロークで泳ごう	300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	プルプイ 奇数→背面進行方向頭/足by12.5 偶数→伏せて様々な位置で	150	0:06:00
P	50	×	12	1	0'55"	5	FR	パドル サークルアウトしないように!	600	0:11:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
S	50	×	18	1	0'55"	5	FR	3-1(3本泳ぎ1本休み) 2-1 1-1 繰り返し	900	0:16:30
DW										0:05:00
Total									3350	1:28:00



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/5/2 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
S	25	×	12	1	0' 40"	2			FR×2・BA×1・BR×1	繰り返し	300	0:08:00
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 右/左by25	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR		片手横右/左	右手入水左呼吸	100	0:03:00
S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR		呼吸のタイミングに注意をして泳ごう		400	0:08:30
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR		小さい板又はプルバイを使用 右/左by25		100	0:03:30
S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR		片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚		200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	プルバイ	奇数→背面進行方向頭/足by12.5		150	0:06:00
P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル	偶数→伏せて様々な位置で	サークルアウトしないように！	500	0:10:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
S	50	×	18	1	1' 00"	5	FR		3-1(3本泳ぎ1本休み) 2-1 1-1	繰り返し	900	0:18:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:27:30



2019/5/2 木曜日

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time				
W-PU	S	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	
	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 右/左by25 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30	
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左 右手入水左呼吸	100	0:03:00	
	S	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	呼吸のタイミングに注意をして泳ごう	400	0:09:00	
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25	100	0:03:30	
	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚 H 大きいストロークで泳ごう	150	0:03:00	
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	プルブイ 奇数→背面進行方向頭/足by12.5 偶数→伏せて様々な位置で	150	0:06:00	
	P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	パドル サークルアウトしないように!	300	0:06:30	
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
	S	50	×	18	1	1' 10"	5	FR	3-1(3本泳ぎ1本休み) 2-1 1-1 繰り返し	900	0:21:00	
DW											0:05:00	
Total											2800	1:27:00