



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/5/18 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

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' 45"	3	FR	パドルを頭に付けて 呼吸時も離れないように	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	プルプイ 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	3	0' 55"	2・5	FR	1H1E	900	0:16:30
2)	P	100	×	2	3	1' 25"	6	FR	H パドル	600	0:08:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 膝を曲げずにキックを打とう	100	0:02:30
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR	H	300	0:04:00
3)	S	100	×	1	3	1' 35"	4	FR		300	0:04:45
4)	S	100	×	1	3	1' 50"	2	FR		300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:25:45

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/5/18 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

C											
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	0'45"	3	FR	パドルを頭に付けて 呼吸時も離れないように	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	プルブイ 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
1)	P	50	×	4	3	1'00"	2・5	FR	1H1E	600	0:12:00
2)	P	100	×	2	3	1'35"	6	FR	H パドル	600	0:09:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ 膝を曲げずにキックを打とう	100	0:02:30
1)	D	25	×	2	3	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR	H	300	0:04:30
3)	S	100	×	1	3	1'45"	4	FR		300	0:05:15
4)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR		300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:26:15

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/5/18 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	25	×	6	1	0'45"	3	FR	パドルを頭に付けて 呼吸時も離れないように	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	プルブイ 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2・5	FR	1H2E	450	0:09:00
2)	P	100	×	2	3	1'45"	6	FR	H パドル	600	0:10:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ 膝を曲げずにキックを打とう	100	0:02:30
1)	D	25	×	2	3	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1'40"	6	FR	H	300	0:05:00
3)	S	100	×	1	3	1'55"	4	FR		300	0:05:45
4)	S	100	×	1	3	2'10"	2	FR		300	0:06:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:25:45



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/5/18 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	25	×	6	1	0'45"	3	FR	パドルを頭に付けて 呼吸時も離れないように	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	プルブイ 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
1)	P	50	×	2	4	1'10"	2・5	FR	1H1E	400	0:09:20
2)	P	100	×	2	4	1'55"	6	FR	H パドル	800	0:15:20
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° 膝を曲げずにキックを打とう	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	1'50"	6	FR	H	200	0:03:40
3)	S	100	×	1	2	2'05"	4	FR		200	0:04:10
4)	S	100	×	1	2	2'15"	2	FR		200	0:04:30
				1	1	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2900	1:25:00

【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】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

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"	3	FR	パドルを頭に付けて 呼吸時も離れないように	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	プルプイ 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1'20"	2・5	FR	1H2E	450	0:12:00
2)	P	100	×	2	3	2'05"	6	FR	H パドル	600	0:12:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'45"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 膝を曲げずにキックを打とう	100	0:03:00
1)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	2'00"	6	FR	H	200	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2'15"	4	FR		200	0:04:30
4)	S	100	×	1	2	2'30"	2	FR		200	0:05:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									2700	1:26:00