



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/5/25 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	25	×	6	1	0'30"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:00
	K	25	×	6	1	0'50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
	K	25	×	4	1	1'00"	4	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30
	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00
	P	50	×	12	1	0'45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1'35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30
2)	S	50	×	8	1	0'45"	5	FR		400	0:06:00
3)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	脚をクロス 全力で頑張ろう	100	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
				1	3	0'30"			1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
Total										3600	1:24:30

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/5/25 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース				600	0:10:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル				600	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース				600	0:10:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR					300	0:05:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス 全力で頑張ろう				100	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				150	0:03:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"					0:01:30
DW												0:05:00		
Total											3350	1:25:30		

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/5/25 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく				150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて トローイン				100	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース				600	0:11:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン				150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル				600	0:11:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:00
1)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定のペース				400	0:07:40
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR					300	0:05:30
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	脚をクロス 全力で頑張ろう				100	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				150	0:03:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"					0:01:30
DW												0:05:00		
Total											3150	1:25:10		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/5/25 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR	300	0:06:30	
S	25	×	6	1	0'40"	2	BA ローリングを大きく	150	0:04:00	
K	25	×	6	1	0'55"	4	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:30	
K	25	×	4	1	1'00"	4	FR 大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
S	100	×	4	1	2'05"	4	FR 一定のペース	400	0:08:20	
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1'00"	5	FR パドル	500	0:10:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	1	2'05"	4	FR 一定のペース	400	0:08:20
2)	S	50	×	6	1	1'00"	5	FR	300	0:06:00
3)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 脚をクロス 全力で頑張ろう	100	0:04:00
4)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR 丁寧に泳ごう	150	0:03:30
			1	3	0'30"		1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30	
DW									0:05:00	
Total								2850	1:25:10	

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:30
	K	25	×	6	1	0'55"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:30
	K	25	×	4	1	1'00"	4	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
	P	25	×	6	1	0'45"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1'10"	5	FR	パドル	400	0:09:20
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	100	0:03:00
1)	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
2)	S	50	×	6	1	1'05"	5	FR		300	0:06:30
3)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	脚をクロス 全力で頑張ろう	100	0:04:00
4)	S	50	×	2	1	1'15"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:30
				1	3	0'30"			1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
	Total									2650	1:25:50