



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/6/4 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク	150	0:03:30	
S	200	×	4	1	3' 15"	4	FR	大きいストロークで一定のペースで泳ごう	800	0:13:00	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	アジリティーパドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	パドル H	300	0:07:30	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR	H	300	0:04:00
2)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR	フォーム	900	0:16:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	12	1	0' 30"	9・2	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②10mダッシュ ③1/3呼吸	300	0:06:00
DW										0:05:00	
Total									3600	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

2019/6/4 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク	150	0:03:30
	S	200	×	3	1	3'30"	4	FR	大きいストロークで一定のペースで泳ごう	600	0:10:30
	Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに プルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1'15"	6	FR	パドル H	300	0:07:30
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR	H	300	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR	フォーム	900	0:16:30
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	12	1	0'35"	9・2	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②10mダッシュ ③1/3呼吸	300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3400	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

2019/6/4 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストローク	150	0:03:30
	S	200	×	2	1	3'45"	4	FR	大きいストロークで一定のペースで泳ごう	400	0:07:30
	Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに フルプイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	6	1	1'15"	6	FR	パドル H	300	0:07:30
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	100	×	1	3	1'40"	6	FR	H	300	0:05:00
2)	S	100	×	3	3	2'00"	3	FR	フォーム	900	0:18:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	12	1	0'35"	9・2	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②10mダッシュ ③1/3呼吸	300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:27:00



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/6/4 火曜日
 【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	1'05"	2	FR					300	0:10:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストローク				150	0:04:00
	S	200	×	2	1	4'10"	4	FR	大きいストロークで一定のペースで泳ごう				400	0:08:20
	Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに フルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置				150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1'30"	6	FR	パドル H				300	0:09:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
1)	S	100	×	1	3	1'50"	6	FR	H				300	0:05:30
2)	S	100	×	2	3	2'10"	3	FR	フォーム				600	0:13:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	12	1	0'40"	9・2	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②10mダッシュ ③1/3呼吸				300	0:08:00
DW												0:05:00		
Total											2900	1:27:20		

【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】
 ファイニッシュ
 【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' 15"	2	FR			300	0:10:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク		150	0:04:30
	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	大きいストロークで一定のペースで泳ごう		400	0:09:00
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	アシリティーパドルに指を入れずに フルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置		150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 30"	6	FR	パドル H		300	0:09:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	6	FR	H		300	0:06:00
2)	S	100	×	2	3	2' 20"	3	FR	フォーム		600	0:14:00
				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"	9・2	FR	①顔上げ横呼吸ダッシュ ②10mダッシュ ③1/3呼吸		150	0:04:30
DW												0:05:00
	Total										2700	1:27:00