



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/6/23 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

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	100 × 1	1	2'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100		0:02:30
S	100 × 3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:00
K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	小さい板又はプルブイを使用 右/左by25	100		0:03:00
Drill	50 × 2	1	1'20"	2	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚 キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	100		0:02:40
S	100 × 5	3	1'30"	5	FR	頑張ろう!	1500		0:22:30
S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
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 プルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150		0:06:00
Drill	50 × 3	1	1'10"	3	FR	プルブイ 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150		0:03:30
P	50 × 6	3	0'45"	5	FR	パドル	900		0:13:30
		1	0'30"						0:01:00
DW									0:05:00
Total							3750		1:26:10



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/6/23 日曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【主観的強度】
 5

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		
K	100 × 1	1	2' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:02:30		
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30		
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		
Drill	50 × 2	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカハリー1往復 指先水面	100	0:02:40		
S	100 × 6	2	1' 40"	5	FR	頑張ろう！	1200	0:20:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
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 プルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	プルブイ 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:03:30		
P	50 × 6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900	0:15:00		
		1	0' 30"					0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3450	1:25:40		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/6/23 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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
	K	100	×	1	1	2'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:02:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	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
	Drill	50	×	2	1	1'20"	2	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚 キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	100	0:02:40
	S	100	×	6	2	1'50"	5	FR	頑張ろう!	1200	0:22:00
				1	1	1'00"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	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 プルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	3	FR	プルブイ 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
	P	50	×	7	2	0'55"	5	FR	パドル	700	0:12:50
				1	1	0'30"					0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3250	1:26:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/6/23 日曜日

【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 5

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	
	K	100	×	1	1	3'00"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
	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	
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手を板に乗せて水面を移動させる 肘上げ感覚 キャッチアップ リハビリ-1往復 指先水面	100	0:03:00	
	S	100	×	5	2	2'00"	5	FR	頑張ろう!	1000	0:20:00	
				1	1	1'00"					0:01:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	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 プルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:06:00	
	Drill	50	×	3	1	1'30"	3	FR	プルブイ 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
	P	50	×	6	2	1'00"	5	FR	パドル	600	0:12:00	
				1	1	0'30"					0:00:30	
DW											0:05:00	
Total											2950	1:26:00



2019/6/23 日曜日

【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】
 リハビリ
 【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
K	100 × 1	1	3' 00"	3	FR	板へットダウン 腰の位置を高く	100		0:03:00
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300		0:07:00
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
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リハビリ-1往復 指先水面	100		0:03:00
S	100 × 4	2	2' 10"	5	FR	頑張ろう!	800		0:17:20
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
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 プルブイ 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150		0:06:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	プルブイ 片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150		0:04:30
P	50 × 6	2	1' 05"	5	FR	パドル	600		0:13:00
		1	0' 30"						0:00:30
DW									0:05:00
Total							2750		1:25:50