



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/6/25 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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' 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 ヒルトアップ	200		0:04:00
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	4	FR 大きい板を沈めて ドローイン	100		0:04:00
2)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く H	200		0:05:00
3)	P	25	×	4	2	0' 30"	3	FR パドル プルブイを脛で挟む	200		0:04:00
4)	P	50	×	4	2	0' 45"	6	FR パドル H	400		0:06:00
				1	7	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"			0:03:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
1)	S	200	×	1	3	3' 30"	4	FR 一定のペース	600		0:10:30
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR H	150		0:02:15
3)	S	100	×	1	3	1' 45"	4	FR 一定のペース	300		0:05:15
4)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR H	150		0:02:15
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150		0:04:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	150		0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100		0:02:30
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

2019/6/25 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	4	FR 大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
2)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く H	200	0:05:00
3)	P	25	×	4	2	0' 30"	3	FR パドル プルブイを脛で挟む	200	0:04:00
4)	P	50	×	4	2	0' 45"	6	FR パドル H	400	0:06:00
				1	7	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:03:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	200	×	1	3	3' 30"	4	FR 一定のペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR H	150	0:02:15
3)	S	100	×	1	3	1' 45"	4	FR 一定のペース	300	0:05:15
4)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR H	150	0:02:15
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
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

2019/6/25 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:07:00
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
2)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く H	200	0:05:00
3)	P	25	×	4	2	0' 30"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む	200	0:04:00
4)	P	50	×	4	2	0' 50"	6	FR	パドル H	400	0:06:40
				1	7	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:03:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	200	×	1	3	3' 50"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
3)	S	100	×	1	3	1' 55"	4	FR	一定のペース	300	0:05:45
4)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:02:40
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	150	0:06:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
DW											
Total											
										3050	1:27:05



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/6/25 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	繰り返す	300	0:08:00	
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30	
1)	K	25	×	2	2	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	100	0:04:00	
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く H	200	0:06:00	
3)	P	25	×	4	2	0' 35"	3	FR	パドル	プルブイを脛で挟む	200	0:04:40	
4)	P	50	×	4	2	0' 55"	6	FR	パドル	H	400	0:07:20	
				1	7	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"				0:03:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30	
1)	S	200	×	1	2	4' 10"	4	FR	一定のペース		400	0:08:20	
2)	S	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	H		200	0:03:40	
3)	S	100	×	1	2	2' 05"	4	FR	一定のペース		200	0:04:10	
4)	S	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	H		200	0:03:40	
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m残りE	偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30	
DW													0:05:00
	Total										2800	1:25:50	

【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】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0'45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:09:00
	S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR ヒルトアップ°	200	0:05:00
1)	K	25	×	2	2	1'00"	4	FR 大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
2)	K	50	×	2	2	1'30"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く H	200	0:06:00
3)	P	25	×	4	2	0'40"	3	FR パドル プルブイを脛で挟む	200	0:05:20
4)	P	50	×	4	2	1'00"	6	FR パドル H	400	0:08:00
				1	7	0'30"		1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30"		0:03:30
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	S	200	×	1	2	4'30"	4	FR 一定のペース	400	0:09:00
2)	S	50	×	1	2	1'05"	6	FR H	100	0:02:10
3)	S	100	×	1	2	2'15"	4	FR 一定のペース	200	0:04:30
4)	S	50	×	1	2	1'05"	6	FR H	100	0:02:10
				1	1	1'00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BA ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
DW										0:05:00
	Total								2600	1:26:40