



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/8/1 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
6

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	プルブイ キャッチポイント	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手ドックパドル 片手ストローク 右/左by25	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00
2)	P	100	×	3	4	1' 35"	4	FR	1/3呼吸	1200	0:19:00
3)	S	200	×	1	4	3' 10"	4	FR	ビルトアップ	800	0:12:40
				1	3	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2' 30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	D・S・K・S	25	×	8	1	0' 35"	1	FR	D→顔上げ S→丁寧に K→12サイドキック	200	0:04:40
DW											0:05:00
	Total									3850	1:26:20

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ キャッチポイント		150	0:05:00
	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)	P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル H		600	0:09:00
2)	P	100	×	2	4	1'45"	4	FR	1/3呼吸		800	0:14:00
3)	S	200	×	1	4	3'30"	4	FR	ビルトアップ		800	0:14:00
				1	3	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:03:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	D・S・K・S	25	×	8	1	0'40"	1	FR	D→顔上げ S→丁寧に K→12サイドキック		200	0:05:20
DW												0:05:00
	Total										3450	1:26:20

D												
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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ キャッチポイント		150	0:05:00
	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)	P	50	×	3	4	0'50"	6	FR	パドル H		600	0:10:00
2)	P	100	×	2	4	1'55"	4	FR	1/3呼吸		800	0:15:20
3)	S	150	×	1	4	2'50"	4	FR	ビルトアップ		600	0:11:20
				1	3	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:03:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	D・S・K・S	25	×	8	1	0'40"	1	FR	D→顔上げ S→丁寧 K→12サイドキック		200	0:05:20
DW												0:05:00
	Total										3250	1:26:00

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルプイ キャッチポイント			150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	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	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル H			450	0:08:15
2)	P	100	×	3	3	2' 05"	4	FR	1/3呼吸			900	0:18:45
3)	S	150	×	1	3	3' 10"	4	FR	ビルトアップ			450	0:09:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:02:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2' 30"丁度で泳ごう			100	0:02:30
	D・S・K・S	25	×	8	1	0' 45"	1	FR	D→顔上げ S→丁寧に K→12サイドキック			200	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											3050	1:27:30



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/8/1 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
6

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR				300	0:10:00 0:06:30
	S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:05:15
	Drill	25	×	6	1	1'00"	3	スカーリング	プルブイ キャッチポイント			150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	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	×	3	3	1'00"	6	FR	パドル H			450	0:09:00
2)	P	100	×	2	3	2'15"	4	FR	1/3呼吸			600	0:13:30
3)	S	150	×	1	3	3'30"	4	FR	ビルトアップ			450	0:10:30
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:02:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30
	D・S・K・S	25	×	8	1	0'45"	1	FR	D→顔上げ S→丁寧に K→12サイドキック			200	0:06:00
DW													0:05:00
	Total											2750	1:25:45