

【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/3 火曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										
	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30
1)	S	50	×	2	3	1' 00"	2	FR キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:06:00
2)	S	100	×	4	3	1' 35"	4	FR	1200	0:19:00
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR H 何秒で泳げるか？	150	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS	150	0:03:00
1)	P	50	×	1	5	0' 35"	7	FR パドル H	250	0:02:55
2)	P	50	×	1	5	1' 15"	1	FR パドル E	250	0:06:15
3)	P	50	×	1	5	1' 00"	3	FR パドル 丁寧に泳ごう	250	0:05:00
				1	4	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:02:00
	S	25	×	4	4	0' 20"	9-5	FR 1本目スタート15m顔上げダッシュ	400	0:05:20
				1	3	0' 30"				0:01:30
DW										0:05:00
Total									3750	1:27:00

【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/3 火曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	3	1' 00"	2	FR キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:06:00
2)	S	100	×	4	3	1' 45"	4	FR	1200	0:21:00
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR H 何秒で泳げるか？	150	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS	150	0:03:30
1)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR パドル H	150	0:02:00
2)	P	50	×	1	3	1' 20"	1	FR パドル E	150	0:04:00
3)	P	50	×	1	3	1' 00"	3	FR パドル 丁寧に泳ごう	150	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	3	0' 25"	9・5	FR 1本目スタート15m顔上げダッシュ	450	0:07:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3500	1:27:00

【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/3 火曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

D												
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
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	3	1'00"	2	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう		450	0:09:00
2)	S	100	×	3	3	1'55"	4	FR			900	0:17:15
3)	S	50	×	1	3	1'00"	7	FR	H 何秒で泳げるか？		150	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	ハドル DPS		150	0:03:30
1)	P	50	×	1	3	0'45"	7	FR	ハドル H		150	0:02:15
2)	P	50	×	1	3	1'30"	1	FR	ハドル E		150	0:04:30
3)	P	50	×	1	3	1'00"	3	FR	ハドル 丁寧に泳ごう		150	0:03:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	4	4	0'25"	9・5	FR	1本目スタート15m顔上げダッシュ		400	0:06:40
				1	3	0'30"						0:01:30
DW												0:05:00
	Total										3300	1:27:10

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繰返し	300	0:08:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	450	0:10:30
2)	S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR		900	0:18:45
3)	S	50	×	1	3	1' 10"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS	150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	パドル H	100	0:01:40
2)	P	50	×	1	2	1' 30"	1	FR	パドル E	100	0:03:00
3)	P	50	×	1	2	1' 10"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	100	0:02:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	4	3	0' 30"	9・5	FR	1本目スタート15m顔上げダッシュ	300	0:06:00	
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3000	1:27:15	



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/3 火曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

F										Distance	Time
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	キックとプルのタイミングを合わせよう	300	0:07:30
2)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR		600	0:13:30
3)	S	50	×	1	3	1' 15"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:03:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	2	0' 55"	7	FR	パドル H	100	0:01:50
2)	P	50	×	1	2	1' 30"	1	FR	パドル E	100	0:03:00
3)	P	50	×	1	2	1' 20"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	100	0:02:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	4	3	0' 35"	9・5	FR	1本目スタート15m顔上げダッシュ	300	0:07:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total										2600	1:24:15