



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/9/12 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	5	スカーリング	H プルブイを使わない つま先水面上	150	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	150	0:04:00
1)	S	25	× 6	1	0' 30"	6	FR	ストレートアーム H	150	0:03:00
2)	D	25	× 2	1	0' 45"	9	FR	ストレートアーム	50	0:01:30
3)	S	100	× 3	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:00
				1	5	0' 30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"		0:02:30
1)	K	50	× 2	3	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 飛沫を上げない	300	0:07:30
2)	Drill	50	× 2	3	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	300	0:07:30
3)	P	100	× 4	3	1' 30"	5	FR	パドル H	1200	0:18:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR	ストローク数を数え出来るだけ少なく泳ごう	300	0:05:30
DW										0:05:00
	Total								3400	1:24:30

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/9/12 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	5	スカーリング	H フルブイを使わない つま先水面上		150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる		150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	ストレートアーム H		150	0:03:00
2)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	ストレートアーム		50	0:01:30
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:05:30
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 飛沫を上げない		300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク		300	0:07:30
3)	P	100	×	3	3	1' 40"	5	FR	パドル H		900	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ストローク数を数え出来るだけ少なく泳ごう		300	0:06:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:26:00

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
	Drill	25	×	6	1	1'00"	5	スカーリング	H プルブイを使わない つま先水面上		150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる		150	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0'30"	6	FR	ストレートアーム H		150	0:03:00
2)	D	25	×	2	1	0'45"	9	FR	ストレートアーム		50	0:01:30
3)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:06:00
				1	5	0'30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
1)	K	50	×	2	3	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 飛沫を上げない		300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1'15"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク		300	0:07:30
3)	P	100	×	3	3	1'50"	5	FR	パドル H		900	0:16:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	ストローク数を数え出来るだけ少なく泳ごう		250	0:05:00
DW												0:05:00
Total											3050	1:27:00

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
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	5	スカーリング	H プルパイを使わない つま先水面上		150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる		150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	ストレートアーム H		150	0:03:30
2)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	ストレートアーム		50	0:01:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう		300	0:06:30
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"			0:02:30
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 飛沫を上げない		300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク		300	0:09:00
3)	P	100	×	2	3	2' 00"	5	FR	パドル H		600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	ストローク数を数え出来るだけ少なく泳ごう		200	0:04:20
DW												0:05:00
Total											2700	1:25:50



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/9/12 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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		
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	200	0:05:00	ビルトアップ	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	5	スカーリング	150	0:06:00	H フルブイを使わない つま先水面上	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を上げる	
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	150	0:04:00	ストレートアーム H
2)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	50	0:01:30	ストレートアーム
3)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	200	0:04:40	丁寧に泳ごう
				1	5	0' 30"				0:02:30	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30"
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	4	FR	300	0:09:00	板ヘッドダウン 飛沫を上げない
2)	Drill	50	×	2	3	1' 30"	2	FR	300	0:09:00	キャッチアップ 正確なストローク
3)	P	100	×	2	3	2' 10"	5	FR	600	0:13:00	パドル H
				1	2	0' 30"				0:01:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"
S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	150	0:03:45	ストローク数を数え出来るだけ少なく泳ごう	
DW										0:05:00	
Total								2550	1:26:25		