



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/14 土曜日
【泳法注意】
リカハリー
【主観的強度】
6

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	50	×	2	1	1'30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30
S	100	×	4	1	1'35"	4	FR 一定のペース	400	0:06:20
K	50	×	2	1	1'30"	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	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ° リカハリー1往復 指先水面	150	0:04:00
S	100	×	4	3	1'30"	5	FR	1200	0:18:00
			1	2	0'30"				0:01:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	8	2	0'45"	5	FR パドル	800	0:12:00
			1	1	0'30"				0:00:30
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
S	25	×	4	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
DW									0:05:00
Total								3700	1:25:50

【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/14 土曜日
【泳法注意】
リカハリー
【主観的強度】
6

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 0:06:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	400	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	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	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 リカハリー1往復 指先水面	150	0:04:00
	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR		900	0:15:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	8	2	0' 50"	5	FR	パドル	800	0:13:20
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	S	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:25:50



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/14 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
6

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
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
S	100	×	4	1	1'55"	4	FR	一定のペース	400	0:07:40
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	×	3	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	150	0:04:00
S	100	×	3	3	1'50"	5	FR		900	0:16:30
			1	2	0'30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル	600	0:11:00
			1	1	0'30"					0:00:30
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
S	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:40



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/14 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
6

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
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00
	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	400	0:08:20
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	小さい板又はプルパイを使用 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	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR		900	0:18:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	4	2	1' 00"	5	FR	パドル	400	0:08:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	S	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									2950	1:25:50



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/14 土曜日
【泳法注意】
リカハリー
【主観的強度】
6

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	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:30	
S	100 × 4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00	
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 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカハリー1往復 指先水面	150	0:04:30	
S	100 × 3	2	2' 10"	5	FR		600	0:13:00	
		1	0' 30"					0:00:30	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
P	50 × 4	2	1' 05"	5	FR	パドル	400	0:08:40	
		1	0' 30"					0:00:30	
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
S	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							2700	1:25:10	