



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/12/1 日曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 5

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 0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイドスカーリングキック		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前 右/左by25	身体を斜めに肘は常に水面上 飛沫を後方に飛ばす	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	S	100	×	3	5	1' 30"	5	FR			1500	0:22:30
				1	4	0' 30"						0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:03:00
1)	P	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	パドル		300	0:05:30
2)	P	50	×	3	2	0' 45"	5	FR	パドル H		300	0:04:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	10	1	0' 30"	3・9	FR	1・4・7本目→脚クロスでダッシュ		250	0:05:00
DW												0:05:00
	Total										3800	1:26:00

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/12/1 日曜日
【泳法注意】
フィンッシュ
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前 右/左by25	身体を斜めに肘は常に水面上 飛沫を後方に飛ばす	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR			1200	0:20:00
				1	3	0' 30"						0:01:30
	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	DPS3本ずつ		150	0:03:30
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	パドル		300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル H		300	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	10	1	0' 30"	3・9	FR	1・4・7本目→脚クロスでダッシュ		250	0:05:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:26:30

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/12/1 日曜日
【泳法注意】
フィンッシュ
【主観的強度】
5

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	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前 右/左by25 身体を斜めに肘は常に水面上 飛沫を後方に飛ばす	150	0:04:00	
D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
S	100	×	3	4	1' 50"	5	FR		1200	0:22:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
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	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	ハドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	ハドル H	300	0:05:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	8	1	0' 30"	3・9	FR	1・4・7本目→脚クロスでダッシュ	200	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:27:30	

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/12/1 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

E														
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
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイドスカーリングキック				100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手前 右/左by25 身体を斜めに肘は常に水面上 飛沫を後方に飛ばす				100	0:03:00
	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
	S	100	×	3	3	2'00"	5	FR					900	0:18:00
				1	2	0'30"								0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ				150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1'10"	3	FR	パドル				300	0:07:00
2)	P	50	×	3	2	1'00"	5	FR	パドル H				300	0:06:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	8	1	0'35"	3・9	FR	1・4・7本目→脚クロスでダッシュ				200	0:04:40
DW												0:05:00		
Total											3050	1:26:10		



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/12/1 日曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	12サイドスカーリングキック	100	0:03:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手前 右/左by25 身体を斜めに肘は常に水面上 飛沫を後方に飛ばす	100	0:03:00	
D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
S	100	×	3	3	2' 10"	5	FR		900	0:19:30	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
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	DPS3本ずつ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	2	2	1' 20"	3	FR	パドル	200	0:05:20
2)	P	50	×	2	2	1' 10"	5	FR	パドル H	200	0:04:40
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	3・9	FR	1・4本目→脚クロスでダッシュ	150	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									2800	1:27:00	