



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/11/29 日曜日
【泳法注意】
リカバリ
【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 0:05:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック 肩から動かそう！		150	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	1ストロークずつ かき終わった手の甲で反対側の水面を叩く		100	0:02:20
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	肘上げリカバリー 肩・耳に触れて指先入水		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	肘上げリカバリー意識		600	0:10:00
2)	S	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	H		200	0:02:40
3)	S	100	×	2	2	1' 35"	3	FR	肘上げリカバリー意識		400	0:06:20
4)	S	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	H		200	0:02:40
5)	S	100	×	2	2	1' 30"	3	FR	肘上げリカバリー意識		400	0:06:00
6)	S	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	H		200	0:02:40
				1	4	0' 30"			1)→2) 3)→4) 5)→6)レストナシ 2)→3) 4)→5)レスト30" 6)→1)レスト1'			0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0' 55"	6・2	FR	1~6→ハドル H/Eby25 7~10→ハドルナシ 1/3呼吸		500	0:09:10
DW												0:05:00
	Total										3800	1:25:50

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/11/29 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

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	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 肩から動かそう！		150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	1ストロークずつ かき終わった手の甲で反対側の水面を叩く		100	0:02:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	肘上げリカバリー 肩・耳に触れて指先入水		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	肘上げリカバリー意識		600	0:11:00
2)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	H		200	0:03:00
3)	S	100	×	2	2	1' 45"	3	FR	肘上げリカバリー意識		400	0:07:00
4)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	H		200	0:03:00
5)	S	100	×	1	2	1' 40"	3	FR	肘上げリカバリー意識		200	0:03:20
6)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	H		200	0:03:00
				1	4	0' 30"			1)→2) 3)→4) 5)→6)レストナシ 2)→3) 4)→5)レスト30" 6)→1)レスト1'			0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 00"	6・2	FR	1~6→パドル H/Eby25 7~8→パドルナシ 1/3呼吸		400	0:08:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:26:20

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/11/29 日曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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
	S	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES		300	0:06:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	12サイトスカーリングキック 肩から動かそう！		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	1ストロークずつ かき終わった手の甲で反対側の水面を叩く		100	0:02:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	肘上げリカハリー 肩・耳に触れて指先入水		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3	FR	肘上げリカハリー意識		600	0:12:00
2)	S	100	×	1	2	1'40"	6	FR	H		200	0:03:20
3)	S	100	×	2	2	1'55"	3	FR	肘上げリカハリー意識		400	0:07:40
4)	S	100	×	1	2	1'40"	6	FR	H		200	0:03:20
5)	S	100	×	1	2	1'50"	3	FR	肘上げリカハリー意識		200	0:03:40
6)	S	100	×	1	2	1'40"	6	FR	H		200	0:03:20
				1	4	0'30"			1)→2) 3)→4) 5)→6)レストナシ 2)→3) 4)→5)レスト30" 6)→1)レスト1'			0:02:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1'00"	6-2	FR	1~4→パドル H/Eby25 5~6→パドルナシ 1/3呼吸		300	0:06:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:20

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	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	肩から動かそう!		100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	1ストロークずつ	かき終わった手の甲で反対側の水面を叩く		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	肘上げリカバリー	肩・耳に触れて指先入水		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2'10"	3	FR	肘上げリカバリー	意識		400	0:08:40
2)	S	100	×	1	2	1'50"	6	FR	H			200	0:03:40
3)	S	100	×	2	2	2'05"	3	FR	肘上げリカバリー	意識		400	0:08:20
4)	S	100	×	1	2	1'50"	6	FR	H			200	0:03:40
5)	S	100	×	1	2	2'00"	3	FR	肘上げリカバリー	意識		200	0:04:00
6)	S	100	×	1	2	1'50"	6	FR	H			200	0:03:40
				1	4	0'30"			1)→2) 3)→4) 5)→6)レストナシ				0:02:00
									2)→3) 4)→5)レスト30"	6)→1)レスト1'			
	S	25	×	4	1	0'45"	1	Cho	E			100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1'10"	6-2	FR	1~4→パドル H/Eby25	5~6→パドルナシ 1/3呼吸		300	0:07:00
DW													0:05:00
	Total											3100	1:26:30

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	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	肩から動かそう！		100	0:03:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	1ストロークずつ	かき終わった手の甲で反対側の水面を叩く		100	0:03:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	肘上げリカバリー	肩・耳に触れて指先入水		100	0:03:00
1)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR	肘上げリカバリー意識		400	0:09:20
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	6	FR	H		200	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	3	FR	肘上げリカバリー意識		200	0:04:30
4)	S	100	×	1	2	2' 00"	6	FR	H		200	0:04:00
5)	S	100	×	1	2	2' 10"	3	FR	肘上げリカバリー意識		200	0:04:20
6)	S	100	×	1	2	2' 00"	6	FR	H		200	0:04:00
				1	4	0' 30"			1)→2) 3)→4) 5)→6)レストナシ			0:02:00
									2)→3) 4)→5)レスト30" 6)→1)レスト1'			
S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E			100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:30
P	50	×	6	1	1' 20"	6・2	FR	1~4→パドル	H/Eby25 5~6→パドルナシ 1/3呼吸		300	0:08:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:26:10