

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	E	600	0:12:00
2)	S	150	×	1	6	2' 00"	5	FR	H	900	0:12:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	7	0' 40"	5	FR	パドル H	350	0:04:40
2)	P	50	×	1	7	0' 50"	2	FR	パドル E	350	0:05:50
				1	6	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"	2・6	FR	2E1H	200	0:04:40	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:25:40	

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2/23 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

B										Dis	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR			300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイトスカーリングキック		150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	6	2'00"	2	FR	E	600	0:12:00
2)	S	150	×	1	6	2'15"	5	FR	H	900	0:13:30
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	6	0'40"	5	FR	パドル H	300	0:04:00
2)	P	50	×	1	6	0'55"	2	FR	パドル E	300	0:05:30
				1	5	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"	2・6	FR	2E1H		200	0:04:40
DW											0:05:00
Total										3650	1:26:10

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2/23 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

C										Dis	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-PU											0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES			300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	5	2'10"	2	FR	E			500	0:10:50
2)	S	150	×	1	5	2'30"	5	FR	H			750	0:12:30
				1	4	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	6	0'45"	5	FR	パドル H			300	0:04:30
2)	P	50	×	1	6	0'55"	2	FR	パドル E			300	0:05:30
				1	5	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
S	25	×	10	1	0'35"	2-6	FR	2E1H			250	0:05:50	
DW											0:05:00		
Total										3450	1:26:40		

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2/23 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

D										Dis	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-PU											0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイトスカーリングキック			150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	5	2'15"	2	FR	E			500	0:11:15
2)	S	150	×	1	5	2'35"	5	FR	H			750	0:12:55
				1	4	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	6	0'45"	5	FR	パドル H			300	0:04:30
2)	P	50	×	1	6	1'00"	2	FR	パドル E			300	0:06:00
				1	5	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"	2・6	FR	2E1H			200	0:04:40	
DW											0:05:00		
Total										3400	1:26:50		

