

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/12 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

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	3スカル→両手ストローク	繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面 プルプイナシ	100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左	身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル	12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	ハドル H	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	ハドル	600	0:09:00
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	150	×	1	6	2' 00"	5	FR	H	900	0:12:00
2)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	E	600	0:12:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:00

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/12 日曜日
 【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			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	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ			100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左 身体を斜めに フィニッシュで飛沫			150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内			150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	ハドル H			300	0:06:00
2)	P	50	×	4	2	0' 45"	5	FR	ハドル			400	0:06:00
				1	1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	6	2' 10"	5	FR	H			900	0:13:00
2)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E			600	0:13:00
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW										0:05:00			
Total										3500	1:25:00		

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

C													
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	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ			100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左 身体を斜めに フィニッシュで飛沫			150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	パドル H			300	0:06:00
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル			600	0:10:00
				1	1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	5	2' 20"	5	FR	H			750	0:11:40
2)	S	100	×	1	5	2' 10"	2	FR	E			500	0:10:50
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW										0:05:00			
Total										3450	1:26:30		

E									
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	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	25 × 4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	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	
1)	P 50 × 3	2	1'00"	6	FR	ハドル H	300	0:06:00	
2)	P 50 × 3	2	0'55"	5	FR	ハドル	300	0:05:30	
		1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
S	25 × 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S 150 × 1	5	2'40"	5	FR	H	750	0:13:20	
2)	S 100 × 1	5	2'20"	2	FR	E	500	0:11:40	
		1	0'00"	4		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3150	1:25:30	

