

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/14 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	5	1' 00"	2	FR	丁寧に	750	0:15:00
2)	S	100	×	1	5	1' 20"	6	FR	H	500	0:06:40
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0' 40"	1	FR	1/1呼吸 左右呼吸 ゆっくり	100	0:02:40
2)	S	25	×	4	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:02:40
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
2)	P	200	×	1	2	3' 15"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	一定ペース		600	0:09:30
DW											0:05:00
Total										3800	1:26:30

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/14 火曜日
 【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				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
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→	耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	4	1'00"	2	FR	丁寧		600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	1'30"	6	FR	H		400	0:06:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸	左右呼吸 ゆっくり	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1'00"	6	FR	パドル H		300	0:06:00
2)	P	200	×	1	2	3'30"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	400	0:07:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	6	1	1'45"	3	FR	一定ペース			600	0:10:30
DW												0:05:00
Total											3550	1:26:00

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/14 火曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 6

D										Dis	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				
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
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	4	1'00"	2	FR	丁寧に	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	1'35"	6	FR	H	400	0:06:20
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸 左右呼吸 ゆっくり	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1'00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
2)	P	200	×	1	2	3'40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:20
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	5	1	1'50"	3	FR	一定ペース		500	0:09:10
DW											0:05:00
Total										3450	1:25:20

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/14 火曜日
 【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				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
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→	耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	4	1'00"	2	FR	丁寧		600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	1'40"	6	FR	H		400	0:06:40
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸	左右呼吸 ゆっくり	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	3	2	1'00"	6	FR	パドル H		300	0:06:00
2)	P	200	×	1	2	3'50"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	400	0:07:40
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	4	1	1'55"	3	FR	一定ペース			400	0:07:40
DW												0:05:00
Total											3350	1:25:30



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/14 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
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' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→	耳に触れ指先入水	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	3	1' 10"	2	FR	丁寧に		450	0:10:30
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	6	FR	H		300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	FR	1/1呼吸	左右呼吸 ゆっくり	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	P	50	×	2	2	1' 15"	6	FR	パドル H		200	0:05:00
2)	P	200	×	1	2	4' 10"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	400	0:08:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	4	1	2' 05"	3	FR	一定ペース			400	0:08:20
DW												0:05:00
Total											3000	1:25:10