

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/30 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れる	150		0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	900	0:16:30
2)	S	100	×	3	3	1' 20"	5	FR		900	0:12:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0' 40"	1	FR	1/1呼吸	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"					0:00:00
1)	P	50	×	6	2	0' 40"	3	FR	ハドル	600	0:08:00
2)	P	50	×	4	2	0' 55"	5	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:07:20
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									4050		1:27:10

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/30 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

D											
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	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れる	150		0:04:00
1)	S	100	×	2	3	2'00"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	600	0:12:00
2)	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR		900	0:15:00
				1	2	0'00"					0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸	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"					0:00:00
1)	P	50	×	5	2	0'50"	3	FR	ハドル	500	0:08:20
2)	P	50	×	3	2	1'00"	5	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:06:00
				1	1	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3550		1:26:20

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"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れる	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	3	2'00"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	600	0:12:00
2)	S	100	×	3	3	1'45"	5	FR		900	0:15:45
				1	2	0'00"					0:00:00
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸	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"					0:00:00
1)	P	50	×	3	2	0'50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	2	1'10"	5	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:07:00
				1	1	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3350	1:25:45	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/30 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

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"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れる	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	3	2' 10"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	600	0:13:00
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	5	FR		600	0:11:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	FR	1/1呼吸	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"				0:00:00	
1)	P	50	×	4	2	1' 00"	3	FR	ハドル	400	0:08:00
2)	P	50	×	3	2	1' 15"	5	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:07:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:27:30	