

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/18 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
1)	K	50	×	3	1	1' 15"	6	FR	板ヘッドダウン H トローイン	150	0:03:45
2)	K	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	サイドキック 右/左by25 手で腿を押す(アップキック)	150	0:03:45
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキック	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3・4・5	FR	DES3本ずつ 6ビート	300	0:05:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	①グー②チョキ③パー	150	0:03:30
3)	P	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	①手の甲 ②水をなでる ③へそ迄で抜く	150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	0' 55"	3・4・5	FR	DPS3本ずつ	300	0:05:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3550	1:27:30	

【テーマ】

準備期B

耐乳酸

速く、強い 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	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	6	FR	板ヘッドダウン H トローイン	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	サイドキック 右/左by25 手で腿を押す(アップキック)	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキック	150	0:04:30
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	3・4・5	FR	DES3本ずつ 6ビート	300	0:06:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	①グー②チョキ③パー	150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	①手の甲 ②水をなでる ③へそ迄で抜く	150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	1' 00"	3・4・5	FR	DPS3本ずつ	300	0:06:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	2	2	1' 55"	3	FR		400	0:07:40
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	5	FR		400	0:06:20
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:00	

【テーマ】

準備期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

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	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	6	FR	板ヘッドダウン H トローイン	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	サイドキック 右/左by25 手で腿を押す(アップキック)	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキック	150	0:04:30
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	3・4・5	FR	DES3本ずつ 6ビート	300	0:06:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	①グー②チョキ③パー	150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	①手の甲 ②水をなでる ③へそ迄で抜く	150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	1' 00"	3・4・5	FR	DPS3本ずつ	300	0:06:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR		400	0:08:00
2)	S	100	×	2	2	1' 40"	5	FR		400	0:06:40
				1	1	0' 00"				0:00:00	
										1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:40	

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/18 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	6	FR	板ヘッドダウン H トローイン	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	サイドキック 右/左by25 手で腿を押す(アップキック)	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキック	150	0:04:30
4)	S	50	×	6	1	1' 05"	3・4・5	FR	DES3本ずつ 6ビート	300	0:06:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	100	0:03:20
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	①グー②チョキ③パー	150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	①手の甲 ②水をなでる ③へそ迄で抜く	150	0:03:30
4)	P	50	×	6	1	1' 05"	3・4・5	FR	DPS3本ずつ	300	0:06:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	3	FR		400	0:08:20
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	5	FR		400	0:07:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3100	1:27:10	

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	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	6	FR	板ヘッドダウン H トローイン	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	サイドキック 右/左by25 手で腿を押す(アップキック)	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキック	100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	1' 10"	3・4・5	FR	DES3本ずつ 6ビート	300	0:07:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	100	0:03:20
2)	Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	①グー②チョコキ③パー	150	0:03:45
3)	Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	①手の甲 ②水をなでる ③へそ迄で抜く	150	0:03:45
4)	P	50	×	6	1	1' 10"	3・4・5	FR	DPS3本ずつ	300	0:07:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	2	2	2' 15"	3	FR		400	0:09:00
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR		400	0:07:40
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう	100	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									2950	1:27:00	