

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/17 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30
S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR ハドル	900	0:12:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	4	1' 30"	FR	800	0:12:00
2)	S	100	×	2	4	1' 20"	FR	800	0:10:40
			1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW									0:05:00
Total								4150	1:25:40



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/17 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	600	0:09:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	8	3	0' 45"	5	FR パドル	1200	0:18:00	
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	1' 35"	4	FR	600	0:09:30
2)	S	100	×	2	3	1' 25"	5	FR	600	0:08:30
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								4050	1:27:00	

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

8/17 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定ペース	600	0:10:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR パドル	900	0:15:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1' 45"	FR	600	0:10:30
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	FR	600	0:09:30
			1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
Total								3750	1:27:30

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/17 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	25	×	4	1	0'45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	5	3	0'50"	5	FR ハドル	750	0:12:30	
			1	2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	1'40"	5	FR	600	0:10:00
			1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3600	1:26:30	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/17 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

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	25	×	4	1	0'45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR 一定ペース	600	0:11:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	4	3	0'50"	5	FR ハドル	600	0:10:00
			1	2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1'55"	FR	600	0:11:30
2)	S	100	×	3	2	1'45"	FR	600	0:10:30
			1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
Total								3450	1:25:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/17 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:20
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR 一定ペース	400	0:08:20
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR ハドル	450	0:08:15
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	FR	600	0:12:30
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	FR	600	0:11:30
			1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
Total								3100	1:25:25