

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 非常に強く あまり持続できない

8/29 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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
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 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	1' 35"	4	FR	1200 0:19:00
2)	S	100	×	1	4	1' 15"	6	FR H	400 0:05:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
P	50	×	4	3	0' 40"	6	FR ハドル	600	0:08:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
S	50	×	12	1	0' 50"	FR	6・3 1H2E H→顔上げ横呼吸25m	600	0:10:00
DW									0:05:00
Total								4000	1:27:30

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 非常に強く あまり持続できない

8/29 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	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
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 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR	900 0:15:00
2)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR H	300 0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR ハドル	750	0:10:00
			1	4	0' 30"		セットレスト30"		0:02:00
S	50	×	12	1	0' 55"	FR	6・3 1H2E H→顔上げ横呼吸25m	600	0:11:00
DW									0:05:00
Total								3750	1:26:30

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 非常に強く あまり持続できない

8/29 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	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	
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 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1'45"	4	FR	900	0:15:45
2)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR H	300	0:04:30
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)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	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	3	4	0'45"	6	FR ハドル	600	0:09:00	
				1	3	0'30"		セットレスト30"		0:01:30
S	50	×	12	1	0'55"	FR	6・3 1H2E H→顔上げ横呼吸25m	600	0:11:00	
DW									0:05:00	
Total								3600	1:27:15	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 非常に強く あまり持続できない

8/29 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	
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 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1'50"	4	FR	900	0:16:30
2)	S	100	×	1	3	1'35"	6	FR H	300	0:04:45
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)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	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	2	5	0'45"	6	FR ハドル	500	0:07:30	
			1	4	0'30"		セットレスト30"		0:02:00	
S	50	×	12	1	0'55"	FR	6・3 1H2E H→顔上げ横呼吸25m	600	0:11:00	
DW									0:05:00	
Total								3500	1:27:15	

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
非常に強く あまり持続できない

8/29 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	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	
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 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1'55"	4	FR	900	0:17:15
2)	S	100	×	1	3	1'40"	6	FR H	300	0:05:00
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)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	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	2	5	0'50"	6	FR ハドル	500	0:08:20	
			1	4	0'30"		セットレスト30"		0:02:00	
S	50	×	9	1	1'00"	FR	6・3 1H2E H→顔上げ横呼吸25m	450	0:09:00	
DW									0:05:00	
Total								3350	1:27:05	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 非常に強く あまり持続できない

8/29 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	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	
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 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
2)	S	100	×	1	2	1' 55"	6	FR H	200	0:03:50
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	3	4	1' 00"	6	FR パドル	600	0:12:00	
			1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30	
S	50	×	9	1	1' 05"	FR	6・3 1H2E H→顔上げ横呼吸25m	450	0:09:45	
DW									0:05:00	
Total								3050	1:26:55	