

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/7 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	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	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	リカバリー→肘上げ意識	600	0:09:30
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
3)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	100	0:03:00	
P	50	×	4	4	0' 40"	6	FR	パドル	800	0:10:40	
				1	3	0' 40"				0:02:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO		100	0:04:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:10	

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	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00		
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	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	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	100	×	6	1	1'40"	3	FR	リカバリー→肘上げ意識	600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1'35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
3)	S	50	×	3	1	0'40"	6	FR	H	150	0:02:00
				1	2	0'30"				0:01:00	
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
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		
P	50	×	3	4	0'40"	6	FR	パドル	600	0:08:00	
				1	3	0'40"				0:02:00	
S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	CHO		100	0:04:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:30	

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

11/7 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	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00		
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	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	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	100	×	3	1	1'50"	3	FR	リカバリー→肘上げ意識	300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
3)	S	50	×	3	1	0'45"	6	FR	H	150	0:02:15
				1	2	0'30"				0:01:00	
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
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		
P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル	600	0:09:00	
				1	3	0'45"				0:02:15	
S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	CHO		100	0:04:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:25:30	

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	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00		
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	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	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	100	×	3	1	1'55"	3	FR	リカバリー→肘上げ意識	300	0:05:45
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
3)	S	50	×	3	1	0'50"	6	FR	H	150	0:02:30
				1	2	0'30"				0:01:00	
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
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		
P	50	×	2	5	0'45"	6	FR	パドル	500	0:07:30	
				1	4	0'45"				0:03:00	
S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	CHO		100	0:04:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:25:45	

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	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00		
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	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	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	100	×	2	1	2'00"	3	FR	リカバリー→肘上げ意識	200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	6	FR	H	150	0:02:30
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
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		
P	50	×	2	5	0'50"	6	FR	パドル	500	0:08:20	
				1	4	0'50"					0:03:20
S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	CHO		100	0:04:00
				1	1	0'00"					0:00:00
											0:05:00
DW											0:05:00
Total									2900	1:25:40	

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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00		
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	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	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	100	×	2	1	2' 10"	3	FR	リカバリー→肘上げ意識	200	0:04:20
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	H	150	0:02:45
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
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		
P	50	×	2	5	0' 55"	6	FR	パドル	500	0:09:10	
				1	4	0' 55"					0:03:40
S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	50	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO		100	0:04:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
											0:05:00
DW											
Total									2700	1:26:15	