

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/23 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	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
1) K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	100	0:02:40
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	300	0:04:30
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) S	100	×	1	8	2' 00"	2	FR	800	0:16:00
2) S	150	×	1	8	2' 00"	5	FR	1200	0:16:00
			1	6	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1) P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	150	0:03:00
2) P	25	×	6	1	0' 20"	5	FR	150	0:02:00
3) P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	300	0:04:00
4) P	100	×	2	1	1' 40"	4	FR	200	0:03:20
			1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
DW									0:05:00
Total								3950	1:27:00

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		
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	肘上げリカバリー	300	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	1	7	2' 10"	2	FR	E	700	0:15:10
2)	S	150	×	1	7	2' 10"	5	FR	H	1050	0:15:10
				1	6	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
4)	P	100	×	2	1	1' 40"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:20
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW									0:05:00		
Total									3700	1:27:10	

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 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	25 × 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
1) 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
2) Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3) S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	肘上げリカバリー	300	0:05:30
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) S	100 × 1	6	2' 10"	2	FR	E	600	0:13:00
2) S	150 × 1	6	2' 20"	5	FR	H	900	0:14:00
		1 5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	25 × 6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
3) P	50 × 6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
4) P	100 × 2	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30
		1 3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW								0:05:00
Total							3500	1:27:30

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/23 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	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		
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	肘上げリカバリー	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E	600	0:13:00
2)	S	150	×	1	6	2' 30"	5	FR	H	900	0:15:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
4)	P	100	×	2	1	1' 50"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:40
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW									0:05:00		
Total								3400	1:27:00		

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

11/23 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	×	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		
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:00
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	肘上げリカバリー	250	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	6	2' 15"	2	FR	E	600	0:13:30
2)	S	150	×	1	6	2' 35"	5	FR	H	900	0:15:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
4)	P	100	×	2	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:50
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW									0:05:00		
Total								3300	1:26:50		



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/23 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	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	
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ リカバリー→耳に触れて指先入水	150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1' 05"	3	FR 肘上げリカバリー	250	0:05:25
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	5	2' 20"	2	FR E	500	0:11:40
2)	S	150	×	1	5	2' 50"	5	FR H	750	0:14:10
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	5	FR パドル	150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR パドル	150	0:02:45
4)	P	100	×	2	1	2' 05"	4	FR 1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:10
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
DW									0:05:00	
Total								3050	1:27:10	