

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/3 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して	150	0:03:30
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	3	FR	6ビート		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	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	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
3)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル	セットレスト30"	600	0:08:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:02:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	S	100	×	6	1	1' 25"	5	FR	一定ペース	600	0:08:30	
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00	
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	丁寧に	600	0:09:30	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
Total									3650	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

12/3 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

B										Dis	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ アップキックを意識して			150	0:03:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	6ビート			300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	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	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
3)	P	50	×	2	5	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"			500	0:06:40
				1	6	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:03:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	5	FR	一定ペース			600	0:09:00
2)	S	50	×	2	1	0' 40"	6	FR	H			100	0:01:20
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	丁寧に			600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW											0:05:00		
Total										3500	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

C										Dis	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明								
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	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ アップキックを意識して				150	0:03:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	6ビート				300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	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	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
3)	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"				600	0:09:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:02:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR	一定ペース				600	0:10:00
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H				100	0:01:30
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に				300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00			
Total										3300	1:27:00			

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/3 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

D										Dis	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明								
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	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ アップキックを意識して				150	0:03:30
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	6ビート				300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	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	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
3)	P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"				500	0:07:30
				1	6	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:03:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	5	FR	一定ペース				600	0:10:30
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H				100	0:01:30
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	丁寧に				300	0:05:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00			
Total										3200	1:26:45			

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/3 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 6

E										Dis	Time			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明								
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	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	キャッチアップ アップキックを意識して				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	6ビート				300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	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	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
3)	P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	パドル セットレスト30"				400	0:06:40
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:02:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	5	FR	一定ペース				600	0:11:00
2)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H				100	0:01:40
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧に				300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00			
Total										3100	1:27:20			



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/3 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	×	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	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	200	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	150	0:04:30
3)	P	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	300	0:05:30
				1	4	0' 30"				0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	
1)	S	100	×	5	1	2' 00"	5	FR	500	0:10:00
2)	S	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	100	0:01:50
3)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	200	0:04:10
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total								2800	1:26:00	