

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

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	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
4)	S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR 姿勢に注意して	800	0:12:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR パドル	750	0:10:00
				1	4	0' 40"				0:02:40
	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"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00
2)	S	50	×	4	1	0' 45"	6	FR H	200	0:03:00
3)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR 一定ペース	600	0:08:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00	
Total									3900	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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
4)	S	200	×	3	1	3' 15"	4	FR 姿勢に注意して	600	0:09:45
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	4	4	0' 45"	6	FR パドル	800	0:12:00
				1	3	0' 45"				0:02:15
	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' 35"	4	FR 一定ペース	600	0:09:30
2)	S	50	×	4	1	0' 45"	6	FR H	200	0:03:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	600	0:09:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3750	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

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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
4)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	姿勢に注意して	600	0:10:30
				1	3	0' 00"					0:00:00
	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00
				1	3	0' 45"					0:02:15
	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"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:00	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/12 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	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' 20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
4)	S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR 姿勢に注意して	600	0:11:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR パドル	500	0:07:30
				1	4	0' 45"				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' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	6	FR H	150	0:02:30
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定ペース	600	0:10:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00	
Total									3400	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

12/12 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	×	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' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ トローイン	150	0:04:00
4)	S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	姿勢に注意して	600	0:11:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	パドル	400	0:06:40
				1	3	0' 50"				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' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW									0:05:00		
Total									3300	1:27:10	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/12 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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 プルブイ 様々な位置で	150		0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
4)	S	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	姿勢に注意して	400	0:08:30
				1	3	0' 00"					0:00:00
	P	50	×	2	4	1' 00"	6	FR	パドル	400	0:08:00
				1	3	1' 00"					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	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	H	150	0:03:00
3)	S	100	×	4	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	400	0:08:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00	
Total									2900	1:26:30	