

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 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	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	キャッチアップ° アップキックを意識	150	0:03:00
3) S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	H	300	0:05:00
				1	2					
1) P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
2) P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
3) P	100	×	4	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:00
				1	2					
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	2	4	1' 45"	2	FR	E	800	0:14:00
2) S	100	×	2	4	1' 25"	5	FR	H	800	0:11:20
				1	3					
DW										0:05:00
Total									3950	1:26:20

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
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	150	0:04:00	
2) Drill	50	×	3	1	1'00"	3	FR キャッチアップ° アップキックを意識	150	0:03:00	
3) S	50	×	6	1	0'55"	5	FR	H	300	0:05:30
1) P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
2) P	50	×	12	1	0'45"	5	FR ハドル	600	0:09:00	
3) P	100	×	3	1	1'35"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:04:45
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	100	×	2	4	1'50"	2	FR E	800	0:14:40	
2) S	100	×	2	4	1'30"	5	FR	H	800	0:12:00
DW									0:05:00	
Total									3850	1:26:55

【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 プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
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	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	150	0:03:30	
3) S	50	×	6	1	1'00"	5	FR H	300	0:06:00	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1) P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2) P	50	×	12	1	0'50"	5	FR ハドル	600	0:10:00	
3) P	100	×	4	1	1'45"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:07:00	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)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) S	100	×	2	3	1'55"	2	FR E	600	0:11:30	
2) S	100	×	2	3	1'35"	5	FR H	600	0:09:30	
			1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3550	1:26:30	

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
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	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	150	0:03:30	
3) S	50	×	6	1	1'00"	5	FR H	300	0:06:00	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1) P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2) P	50	×	10	1	0'50"	5	FR ハドル	500	0:08:20	
3) P	100	×	4	1	1'50"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:07:20	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)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) S	100	×	2	3	2'00"	2	FR E	600	0:12:00	
2) S	100	×	2	3	1'40"	5	FR H	600	0:10:00	
			1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:26:10	



12/19 火曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

5

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
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	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	150	0:03:30	
3) S	50	×	6	1	1'00"	5	FR H	300	0:06:00	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1) P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2) P	50	×	10	1	0'55"	5	FR ハドル	500	0:09:10	
3) P	100	×	3	1	1'55"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:05:45	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)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) S	100	×	2	3	2'05"	2	FR E	600	0:12:30	
2) S	100	×	2	3	1'45"	5	FR H	600	0:10:30	
			1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3350	1:26:25	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/19 火曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
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	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	150	0:04:00	
3) S	50	×	6	1	1' 10"	5	FR H	300	0:07:00	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1) P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
2) P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR ハドル	500	0:10:00	
3) P	100	×	3	1	2' 05"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	300	0:06:15	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	100	×	2	2	2' 15"	2	FR E	400	0:09:00	
2) S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR H	400	0:07:40	
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								2950	1:25:55	