

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

12/21 木曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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
1) 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
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	150	0:04:00
3) S	50	×	5	1	0'45"	3	FR	1/3呼吸 キャッチの意識	250	0:03:45
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) K	50	×	1	3	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2) P	50	×	3	3	0'40"	4	FR	パドル	450	0:06:00
3) S	50	×	2	3	0'40"	6	FR	1/3呼吸 キャッチの意識	300	0:04:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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) S	50	×	3	3	0'40"	6	FR	H	450	0:06:00
2) S	100	×	4	3	1'30"	4	FR	一定ペース	1200	0:18:00
3) S	50	×	2	3	1'00"	2	FR	丁寧に	300	0:06:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total									4000	1:26:45

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) 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
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	150	0:04:00
3) S	50	×	5	1	0'50"	3	FR	1/3呼吸 キャッチの意識	250	0:04:10
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) K	50	×	1	3	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2) P	50	×	3	3	0'45"	4	FR	パドル	450	0:06:45
3) S	50	×	2	3	0'40"	6	FR	1/3呼吸 キャッチの意識	300	0:04:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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) S	50	×	2	3	0'40"	6	FR	H	300	0:04:00
2) S	100	×	4	3	1'35"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:00
3) S	50	×	2	3	1'00"	2	FR	丁寧に	300	0:06:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3850	1:26:55

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

12/21 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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
1) 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
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR 1/3呼吸 キャッチの意識	300	0:05:30
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) K	50	×	1	3	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2) P	50	×	3	3	0' 50"	4	FR パドル	450	0:07:30
3) S	50	×	2	3	0' 45"	6	FR 1/3呼吸 キャッチの意識	300	0:04:30
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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) S	50	×	2	3	0' 45"	6	FR H	300	0:04:30
2) S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR 一定ペース	900	0:15:00
3) S	50	×	2	3	1' 00"	2	FR 丁寧に	300	0:06:00
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								3600	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

12/21 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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) 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
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク	150		0:04:00
3) S	50	×	6	1	0'55"	3	FR 1/3呼吸 キャッチの意識	300		0:05:30
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1) K	50	×	1	3	1'30"	3	FR 板ヘッドダウン トローイン	150		0:04:30
2) P	50	×	3	3	0'50"	4	FR パドル	450		0:07:30
3) S	50	×	2	3	0'50"	6	FR 1/3呼吸 キャッチの意識	300		0:05:00
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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) S	50	×	1	3	0'45"	6	FR H	150		0:02:15
2) S	100	×	3	3	1'45"	4	FR 一定ペース	900		0:15:45
3) S	50	×	2	3	1'00"	2	FR 丁寧に	300		0:06:00
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:25:30

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

12/21 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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) 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	
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク	150	0:04:00	
3) S	50	×	4	1	1'00"	3	FR 1/3呼吸 キャッチの意識	200	0:04:00	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) K	50	×	1	3	1'30"	3	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
2) P	50	×	3	3	0'55"	4	FR パドル	450	0:08:15	
3) S	50	×	2	3	0'50"	6	FR 1/3呼吸 キャッチの意識	300	0:05:00	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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) S	50	×	1	3	0'50"	6	FR H	150	0:02:30	
2) S	100	×	3	3	1'50"	4	FR 一定ペース	900	0:16:30	
3) S	50	×	2	3	1'00"	2	FR 丁寧に	300	0:06:00	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3350	1:25:45	



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

12/21 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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) 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
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 キャッチの意識	300	0:06:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) K	50	×	1	3	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2) P	50	×	3	3	1' 00"	4	FR	パドル	450	0:09:00
3) S	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	1/3呼吸 キャッチの意識	300	0:05:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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) S	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50
2) S	100	×	3	2	2' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
3) S	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	丁寧に	300	0:07:00
			1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:50