

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/9 火曜日
 【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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ意識	800	0:12:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	15	1	0' 45"	5	FR	パドル	750	0:11:15	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	15	×	4	1	0' 45"	9	FR	5mラインで浮き身3"~顔上げダッシュ15m	60	0:03:00
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	T字でターン	300	0:05:00
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ意識	600	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3760	1:26:15	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/9 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ意識	800	0:12:40	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	15	×	4	1	0' 45"	9	FR	5mラインで浮き身3"~顔上げダッシュ15m	60	0:03:00
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	T字でターン	300	0:05:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ意識	600	0:09:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3610	1:25:10	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/9 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ意識	600	0:10:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	15	×	4	1	0' 45"	9	FR	5mラインで浮き身3"~顔上げダッシュ15m	60	0:03:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	T字でターン	300	0:05:30
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ意識	600	0:10:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3410	1:26:00	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/9 火曜日
 【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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ意識	600	0:11:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	10	1	0' 50"	5	FR	パドル	500	0:08:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	15	×	4	1	0' 45"	9	FR	5mラインで浮き身3"~顔上げダッシュ15m	60	0:03:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	T字でターン	300	0:05:30
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ意識	600	0:11:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3310	1:25:20	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/9 火曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ意識	600	0:11:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル	500	0:09:10	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	15	×	4	1	0' 45"	9	FR	5mラインで浮き身3"~顔上げダッシュ15m	60	0:03:00
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	T字でターン	200	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ意識	600	0:11:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3210	1:25:40	

