

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

8/22 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	パドル プルプイ ドックパドル/FRby25	300	0:07:00
2)	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル H	600	0:09:00
3)	P	25	×	12	1	0' 25"	6	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:05:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	2	3	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
3)	S	100	×	2	3	1' 25"	5	FR		600	0:08:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
										1)→2)→3)レスナシ 3)→1)レスト30"	
DW										0:05:00	
Total									3950	1:27:00	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/22 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	パドル プルプイ ドックパドル/FRby25	300	0:07:00
2)	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル H	600	0:09:00
3)	P	25	×	8	1	0' 30"	6	FR	パドル ストローク数を少なく	200	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	1' 45"	3	FR		600	0:10:30
2)	S	100	×	2	3	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	100	×	2	3	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
										1)→2)→3)レスナシ 3)→1)レスト30"	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:27:30	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/22 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	ロングドックパドル	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	
1)	Drill	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	パドル プルブイ ドックパドル/FRby25	300	0:07:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル H	300	0:05:00
3)	P	25	×	8	1	0' 30"	6	FR	パドル ストローク数を少なく	200	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	1' 55"	3	FR		600	0:11:30
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	100	×	2	3	1' 35"	5	FR		600	0:09:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
										1)→2)→3)レスナシ 3)→1)レスト30"	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:27:00	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/22 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	ロングドックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	
1)	Drill	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	300	0:07:30
2)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	200	0:03:20
3)	P	25	×	8	1	0' 30"	6	FR	200	0:04:00
				1	2	0' 30"			0:01:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	3	FR	600	0:12:00
2)	S	100	×	2	3	1' 50"	4	FR	600	0:11:00
3)	S	100	×	2	3	1' 40"	5	FR	600	0:10:00
				1	2	0' 30"			0:01:00	
									1)→2)→3)レスナシ 3)→1)レスト30"	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:26:50	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/22 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	ロングドックパドル	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00
1) Drill	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	200	0:05:00
2) P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30
3) P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	150	0:03:00
			1	2	0' 30"		パドル ストローク数を少なく 1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
							板ヘッドダウン ドローイン キャッチアップ キャッチの肘上げ意識		
1) S	100	×	2	3	2' 05"	3	FR	600	0:12:30
2) S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
3) S	100	×	2	3	1' 45"	5	FR	600	0:10:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3400	1:27:00



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/22 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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' 40"	2	ロングドックパドル	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	200	0:04:30
1) Drill	50	×	6	1	1' 20"	3	FR	300	0:08:00
2) P	50	×	8	1	1' 00"	5	FR	400	0:08:00
3) P	25	×	8	1	0' 35"	6	FR	200	0:04:40
			1	2	0' 30"		パドル ストローク数を少なく 1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
							板ヘッドダウン トローイン キャッチアップ キャッチの肘上げ意識		
1) S	100	×	2	2	2' 15"	3	FR	400	0:09:00
2) S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
3) S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR	400	0:07:40
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レスナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
Total								3050	1:26:40