

【テーマ】

調整期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

9/10 火曜日

【泳法注意】

リカバリー

【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	ハドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	K→6サイト S→E D→顔上げ横呼吸	300	0:07:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	ハドル セットレスト30"	600	0:08:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
2)	S	200	×	2	2	3' 20"	3	FR		800	0:13:20
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	1	1' 00"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:26:20	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/10 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
6

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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	ハドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2) 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
3) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	K→6サイト° S→E D→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
1) P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2) P	50	×	5	2	0' 45"	6	FR	ハドル セットレスト30"	500	0:07:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	50	×	3	2	0' 45"	6	FR	H	300	0:04:30
2) S	200	×	2	2	3' 30"	3	FR		800	0:14:00
3) S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:00

【テーマ】

調整期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

9/10 火曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

6

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-PU												
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:06:00
Drill	25	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識		300	0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S・K・S・D	25	×	12	1	0'40"	2・4・9	FR	K→6サイト S→E D→顔上げ横呼吸		300	0:08:00
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	50	×	3	3	0'45"	6	FR	パドル セットレスト30"		450	0:06:45
				1	3	0'30"			1)→2)レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	0'45"	6	FR	H		200	0:03:00
2)	S	200	×	2	2	3'40"	3	FR			800	0:14:40
3)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E		200	0:04:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW												
												0:05:00
Total										3250	1:26:55	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/10 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	ハドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2) 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
3) S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	300	0:05:30
			1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S・K・S・D	25	×	12	1	0'40"	2・4・9	FR	K→6サイト° S→E D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00
1) P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2) P	50	×	2	4	0'45"	6	FR	ハドル セットレスト30"	400	0:06:00
			1	4	0'30"			1)→2)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	50	×	2	2	0'50"	6	FR	H	200	0:03:20
2) S	200	×	2	2	3'50"	3	FR		800	0:15:20
3) S	100	×	1	2	2'00"	2	FR	E	200	0:04:00
			1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:27:40

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/10 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	ハドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	5	1	1'00"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	250	0:05:00
				1	2	0'30"				0:01:00	
S・K・S・D	25	×	12	1	0'40"	2・4・9	FR	K→6サイト° S→E D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00	
1)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	4	0'50"	6	FR	ハドル セットレスト30"	400	0:06:40
				1	4	0'30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	0'50"	6	FR	H	100	0:01:40
2)	S	200	×	2	2	4'00"	3	FR		800	0:16:00
3)	S	100	×	1	2	2'10"	2	FR	E	200	0:04:20
				1	1	1'00"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:27:10	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/10 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	ハドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1' 05"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	250	0:05:25
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S・K・S・D	25	×	12	1	0' 45"	2・4・9	FR	K→6サイト° S→E D→顔上げ横呼吸	300	0:09:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	5	0' 55"	6	FR	ハドル セットレスト30"	500	0:09:10
				1	5	0' 30"				0:02:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
2)	S	200	×	1	2	4' 15"	3	FR		400	0:08:30
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E	200	0:04:30
				1	1	1' 00"				0:01:00	
										0:05:00	
DW										0:05:00	
Total									2750	1:26:35	