

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

10/31 木曜日
 【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	×	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' 50"	3	FR	リカバリー肘上げ				300	0:05:00
									1)→2)→3)レストナシ					
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	フィニッシュ→大きい板にタッチ				150	0:03:30
	P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR	パドル				900	0:12:00
									セットレスト30"					
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	150	×	1	7	2' 05"	5	FR	H				1050	0:14:35
2)	S	100	×	1	7	2' 00"	2	FR	E				700	0:14:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					
	DW										0:05:00			
Total												3950	1:27:05	

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	パドル 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	×	7	1	0' 50"	3	FR	リカバリー肘上げ				350	0:05:50
					1	2			0' 00"	1)→2)→3)レストナシ				
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	フィニッシュ→大きい板にタッチ				150	0:03:30
	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル				900	0:13:30
				1	2	0' 30"			セットレスト30"					
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	150	×	1	6	2' 15"	5	FR	H				900	0:13:30
2)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	E				600	0:12:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					
DW											0:05:00			
Total											3750	1:26:20		

【テーマ】

強化期A

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 × 4	1	1' 00"	2	スカーリング	ハドル 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 × 7	1	0' 55"	3	FR	リカバリー肘上げ	350	0:06:25	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	フィニッシュ→大きい板にタッチ	150	0:03:30	
P	50 × 6	3	0' 50"	5	FR	ハドル	900	0:15:00	
		1 2	0' 30"			セットレスト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	150 × 1	5	2' 30"	5	FR	H	750	0:12:30	
2) S	100 × 1	5	2' 10"	2	FR	E	500	0:10:50	
		1 4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3500	1:26:45	

【テーマ】

強化期A

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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル 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 リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3) S	50	×	10	1	0'55"	3	FR	リハビリ-肘上げ	500	0:09:10
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	フィニッシュ→大きい板にタッチ	150	0:03:30
P	50	×	4	3	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
			1	3	0'30"			セットレスト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	150	×	1	5	2'40"	5	FR	H	750	0:13:20
2) S	100	×	1	5	2'10"	2	FR	E	500	0:10:50
			1	4	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	1:25:50

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

10/31 木曜日
 【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	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル 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 リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3) S	50	×	9	1	1'00"	3	FR	リハビリ-肘上げ	450	0:09:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	フィニッシュ→大きい板にタッチ	150	0:03:30
P	50	×	3	4	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
			1	3	0'30"			セットレスト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	150	×	1	5	2'50"	5	FR	H	750	0:14:10
2) S	100	×	1	5	2'10"	2	FR	E	500	0:10:50
			1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:26:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

10/31 木曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	×	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' 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	×	8	1	1' 05"	3	FR	リカバリー肘上げ				400	0:08:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	フィニッシュ→大きい板にタッチ				150	0:03:30
	P	50	×	4	3	1' 00"	5	FR	パドル				600	0:12:00
				1	2	0' 30"			セットレスト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	150	×	1	4	3' 00"	5	FR	H				600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	2' 20"	2	FR	E				400	0:09:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3000	1:26:00		