

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/10 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30		
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00		
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	キックを次第に強く打っていこう	150	0:03:00
2)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR		一定ペース	700	0:10:30
3)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H		150	0:02:00
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR	パドル	セットレスト30"	900	0:12:00
				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	200	×	1	4	3' 40"	3	FR		丁寧に！	800	0:14:40
2)	S	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	H		200	0:02:40
				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									3950	1:26:20		



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/10 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR DES	キックを次第に強く打っていこう	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
3)	S	50	×	2	1	0' 40"	6	FR	H	100	0:01:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:13:30
				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	200	×	1	4	3' 45"	3	FR	丁寧に！	800	0:15:00
2)	S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
				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									3800	1:26:50	

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

11/10 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:03:45		
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00		
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	キックを次第に強く打っていこう	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		一定ペース	600	0:10:30
3)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H		100	0:01:30
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル	セットレスト30"	900	0:15:00
				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	200	×	1	3	4' 00"	3	FR		丁寧に！	600	0:12:00
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H		150	0:02:15
				1	2	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total									3550	1:26:30		

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/10 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45		
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00		
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES	キックを次第に強く打っていこう	150	0:03:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR		一定ペース	600	0:11:00
3)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H		100	0:01:40
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	4	0' 50"	5	FR	パドル	セットレスト30"	800	0:13:20
				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	200	×	1	3	4' 00"	3	FR		丁寧に！	600	0:12:00
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H		150	0:02:30
				1	2	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total									3450	1:26:15		

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/10 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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' 05"	2	FR		300	0:06:30		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:00		
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00		
1)	S	50	×	3	1	1' 05"	2・4・6	FR	DES	キックを次第に強く打っていこう	150	0:03:15
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR		一定ペース	600	0:11:30
3)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H		100	0:01:40
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR	パドル	セットレスト30"	900	0:16:30
				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	200	×	1	2	4' 10"	3	FR		丁寧に！	400	0:08:20
2)	S	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	H		100	0:01:40
				1	1	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			1:25:55

