



本年もよろしくお願ひします  
 【テーマ】  
 準備期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/1/10 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 4

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES		300	0:05:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
K/S	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	K→6サイド 切り替えのタイミング	150	0:03:00
by25 S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	ゲーで泳ごう 左右のバランスとタイミング	300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ 肩の動きに	150	0:04:30
P	50 × 12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
P	100 × 3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	300	0:05:00
S	200 × 3	3	3' 00"	4	FR	一定のペース レスト30"	1800	0:27:00
		1	0' 30"					0:01:00
DW								0:05:00
Total							4050	1:27:00



本年もよろしくお願ひします  
 【テーマ】  
 準備期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/1/10 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 4

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25				150	0:04:30
K/S	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト 切り替えのタイミング				150	0:03:00
by25											
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	ゲーで泳ごう 左右のバランスとタイミング				300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ 肩の動きに				150	0:04:30
P	50 × 12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H				600	0:11:00
P	100 × 2	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に				200	0:03:30
S	200 × 3	3	3' 15"	4	FR	一定のペース レスト30"				1800	0:29:15
		1	0' 30"								0:01:00
DW											0:05:00
Total										3950	1:28:15



本年もよろしくお祈いします  
 【テーマ】  
 準備期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/1/10 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 4

C

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
K/S by25	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイド 切り替えのタイミング	300	0:06:00
S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	グーで泳ごう 左右のバランスとタイミング	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ 肩の動きに	150	0:04:30
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
P	100 × 3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	300	0:06:00
S	200 × 2	3	3' 30"	4	FR	一定のペース レスト30"	1200	0:21:00
		1	0' 30"					0:01:00
DW								0:05:00
Total							3600	1:28:00



本年もよろしくお願ひします  
 【テーマ】  
 準備期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/1/10 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 4

D

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES		300	0:06:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイド 切り替えのタイミング	300	0:06:30
S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	ゲーで泳ごう 左右のバランスとタイミング	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ 肩の動きに	150	0:04:30
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
P	100 × 2	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:00
S	200 × 2	3 1	3' 45" 0' 30"	4	FR	一定のペース レスト30"	1200	0:22:30 0:01:00
DW								0:05:00
Total							3500	1:28:30



本年もよろしくお願ひします  
 【テーマ】  
 準備期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/1/10 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 4

E

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES		300	0:06:30
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
K/S	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	K→6サイト 切り替えのタイミング	150	0:03:30
by25 S	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	グーで泳ごう 左右のバランスとタイミング	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ 肩の動きに	150	0:05:00
P	50 × 10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50
P	100 × 2	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	200	0:04:00
S	200 × 2	3 1 2	4' 10" 0' 30"	4	FR	一定のペース レスト30"	1200	0:25:00 0:01:00
DW								0:05:00
Total							3200	1:27:20



本年もよろしくお願ひします  
 【テーマ】  
 準備期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/1/10 日曜日

【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 4

F

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES		300	0:07:00
K	50 × 3	1	1' 40"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150	0:05:00
K/S by25	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	K→6サイド 切り替えのタイミング	150	0:04:00
S	50 × 6	1	1' 20"	3	FR	ゲーで泳ごう 左右のバランスとタイミング	300	0:08:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ 肩の動きに	150	0:05:00
P	50 × 10	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:12:30
P	100 × 2	1	2' 15"	3	FR	1/3呼吸 丁寧	200	0:04:30
S	200 × 2	2	4' 45"	4	FR	一定のペース レスト30"	800	0:19:00
		1	0' 30"					0:00:30
DW								0:05:00
Total							2850	1:28:00