



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/1/24 日曜日  
【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	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに保つ トローイン 肘は常に水面上	150	0:04:00
	S	50 × 8	1	0' 55"	3	FR	1~4→ゲーで泳ごう 左右のタイミング 姿勢	400	0:07:20
1)	P	100 × 3	1	1' 30"	3	FR	ハドル	300	0:04:30
2)	P	100 × 3	1	1' 25"	3	FR	ハドル	300	0:04:15
3)	P	100 × 3	1	1' 20"	4	FR	ハドル 1)→2)→3)レストナシ	300	0:04:00
レスト			1	1' 00"					0:01:00
1)	S	200 × 1	3	3' 10"	3	FR		600	0:09:30
2)	S	200 × 1	3	3' 00"	4	FR		600	0:09:00
3)	S	200 × 1	3	2' 50"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット	600	0:08:30
レスト			1	1' 00"					0:01:00
1)	S	100 × 1	2	1' 30"	3	FR		200	0:03:00
2)	S	100 × 1	2	1' 20"	4	FR		200	0:02:40
3)	S	100 × 1	2	1' 10"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	200	0:02:20
DW									0:05:00
	Total							4300	1:25:35



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/1/24 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
5

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに保つ ドロイン 肘は常に水面上	150	0:04:00
	S	50	× 8	1	0' 55"	3	FR	1~4→ゲで泳ごう 左右のタイミング 姿勢	400	0:07:20
1)	P	100	× 4	1	1' 40"	3	FR	ハドル	400	0:06:40
2)	P	100	× 4	1	1' 35"	3	FR	ハドル	400	0:06:20
3)	P	100	× 4	1	1' 30"	4	FR	ハドル 1)→2)→3)レストナシ	400	0:06:00
レスト				1	1' 00"					0:01:00
1)	S	200	× 1	2	3' 30"	3	FR		400	0:07:00
2)	S	200	× 1	2	3' 20"	4	FR		400	0:06:40
3)	S	200	× 1	2	3' 10"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	400	0:06:20
レスト				1	1' 00"					0:01:00
1)	S	100	× 1	2	1' 40"	3	FR		200	0:03:20
2)	S	100	× 1	2	1' 30"	4	FR		200	0:03:00
3)	S	100	× 1	2	1' 20"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	200	0:02:40
DW										0:05:00
Total									4000	1:25:50



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/1/24 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
5

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに保つ ドロイン 肘は常に水面上	150	0:04:30
	S	50	×	8	1	1'00"	3	FR	1~4→グーで泳ごう 左右のタイミング 姿勢	400	0:08:00
1)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	100	×	3	1	1'45"	3	FR	パドル	300	0:05:15
3)	P	100	×	3	1	1'40"	4	FR	パドル 1)→2)→3)レストナシ	300	0:05:00
レスト				1	1	1'00"					0:01:00
1)	S	200	×	1	2	3'40"	3	FR		400	0:07:20
2)	S	200	×	1	2	3'30"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	200	×	1	2	3'20"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	400	0:06:40
レスト				1	1	1'00"					0:01:00
1)	S	100	×	1	2	1'50"	3	FR		200	0:03:40
2)	S	100	×	1	2	1'40"	4	FR		200	0:03:20
3)	S	100	×	1	2	1'30"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	200	0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3650	1:25:15



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/1/24 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
5

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	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに保つ ドロイン 肘は常に水面上	150	0:04:30	
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	1~4→ゲーで泳ごう 左右のタイミング 姿勢	300	0:06:00	
1)	P 100 × 3	1	2' 00"	3	FR	ハドル	300	0:06:00	
2)	P 100 × 3	1	1' 55"	3	FR	ハドル	300	0:05:45	
3)	P 100 × 3	1	1' 50"	4	FR	ハドル 1)→2)→3)レストナシ	300	0:05:30	
レスト		1	1' 00"					0:01:00	
1)	S 200 × 1	2	3' 50"	3	FR		400	0:07:40	
2)	S 200 × 1	2	3' 40"	4	FR		400	0:07:20	
3)	S 200 × 1	2	3' 30"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	400	0:07:00	
レスト		1	1' 00"					0:01:00	
1)	S 100 × 1	2	2' 00"	3	FR		200	0:04:00	
2)	S 100 × 1	2	1' 50"	4	FR		200	0:03:40	
3)	S 100 × 1	2	1' 40"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	200	0:03:20	
DW								0:05:00	
Total							3550	1:26:45	



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/1/24 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
5

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
	K	50 × 2	1	1'30"	3	FR 板ヘッドダウン	腰の位置を高く	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR 片手前右/左by25	身体を斜めに保つ	150	0:04:30
						ドロイン	肘は常に水面上		
	S	50 × 6	1	1'05"	3	FR 1~4→ゲ-で泳ごう	左右のタイミング 姿勢	300	0:06:30
1)	P	100 × 3	1	2'10"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	100 × 3	1	2'05"	3	FR	パドル	300	0:06:15
3)	P	100 × 3	1	2'00"	4	FR	パドル 1)→2)→3)レストナシ	300	0:06:00
レスト			1	1'00"					0:01:00
1)	S	200 × 1	2	4'10"	3	FR		400	0:08:20
2)	S	200 × 1	2	4'00"	4	FR		400	0:08:00
3)	S	200 × 1	2	3'50"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	400	0:07:40
レスト			1	1'00"					0:01:00
1)	S	100 × 1	1	2'10"	3	FR		100	0:02:10
2)	S	100 × 1	1	2'00"	4	FR		100	0:02:00
3)	S	100 × 1	1	1'50"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ	100	0:01:50
DW									0:05:00
	Total							3250	1:26:15



2016/1/24 日曜日

【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【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	Distance	Time		
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30	
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに保つ ドロイン 肘は常に水面上	150	0:05:00	
S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR 1~4→ゲ-で泳ごう 左右のタイミング 姿勢	300	0:07:30	
1)	P	100	×	2	1	2' 20"	3	FR ハドル	200	0:04:40
2)	P	100	×	2	1	2' 15"	3	FR ハドル	200	0:04:30
3)	P	100	×	2	1	2' 10"	4	FR ハドル 1)→2)→3)レストナシ	200	0:04:20
レスト				1	1	1' 00"			0:01:00	
1)	S	200	×	1	2	4' 30"	3	FR	400	0:09:00
2)	S	200	×	1	2	4' 20"	4	FR	400	0:08:40
3)	S	200	×	1	2	4' 10"	5	FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 2セット	400	0:08:20
レスト				1	1	1' 00"			0:01:00	
1)	S	100	×	1	1	2' 20"	3	FR	100	0:02:20
2)	S	100	×	1	1	2' 10"	4	FR	100	0:02:10
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	5	FR 1)→2)→3)レストナシ	100	0:02:00
DW									0:05:00	
Total								2950	1:26:30	