



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2016/4/30 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

A									
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
	S	200 × 1	2	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	400	0:06:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 様々な位置で	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	3		片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	50 × 4	1	0' 45"	3	FR	左右のストロークのタイミング	200	0:03:00
1)	S	150 × 1	8	2' 00"	5	FR	H	1200	0:16:00
2)	S	100 × 1	8	2' 00"	2	FR	E	800	0:16:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
DW									0:05:00
	Total							3950	1:25:00



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2016/4/30 土曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
	S	200 × 1	2	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	400	0:07:00	
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 様々な位置で	150	0:04:30	
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	3		片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
	S	50 × 4	1	0' 50"	3	FR	左右のストロークのタイミング	200	0:03:20	
1)	S	150 × 1	7	2' 10"	5	FR	H	1050	0:15:10	
2)	S	100 × 1	7	2' 10"	2	FR	E	700	0:15:10	
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
	P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00	
DW										0:05:00
	Total							3700	1:25:10	



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2016/4/30 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

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	200 × 1	2	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	400		0:08:00
	Drill	25 × 6	1	0'50"	3		スカーリング 様々な位置で	150		0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1'30"	3		片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150		0:04:30
	S	50 × 4	1	0'55"	3	FR	左右のストロークのタイミング	200		0:03:40
1)	S	150 × 1	6	2'20"	5	FR	H	900		0:14:00
2)	S	100 × 1	6	2'20"	2	FR	E	600		0:14:00
	P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
	P	50 × 12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600		0:12:00
DW										0:05:00
	Total							3450		1:25:40



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2016/4/30 土曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
	S	200 × 1	2	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	400		0:08:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で	150		0:05:00
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	3		片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	100		0:03:00
	S	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	左右のストロークのタイミング	150		0:03:00
1)	S	150 × 1	6	2' 35"	5	FR	H	900		0:15:30
2)	S	100 × 1	6	2' 25"	2	FR	E	600		0:14:30
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
	P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600		0:12:00
DW										0:05:00
	Total							3350		1:25:30



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2016/4/30 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
	S	200 × 1	2	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	400	0:09:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 様々な位置で	150	0:05:00
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	3		片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00
	S	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	左右のストロークのタイミング	150	0:03:30
1)	S	150 × 1	5	2' 50"	5	FR	H	750	0:14:10
2)	S	100 × 1	5	2' 30"	2	FR	E	500	0:12:30
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50 × 12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:13:00
DW									0:05:00
	Total							3100	1:25:40



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2016/4/30 土曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
	S	200	× 1	2	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		400	0:10:00
	Drill	25	× 6	1	0' 55"	3		スカーリング 様々な位置で		150	0:05:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	3		片手ドックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸		100	0:03:00
	S	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	左右のストロークのタイミング		150	0:04:00
1)	S	150	× 1	4	3' 00"	5	FR	H		600	0:12:00
2)	S	100	× 1	4	2' 45"	2	FR	E		400	0:11:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
	P	50	× 10	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H		500	0:12:30
DW											0:05:00
	Total									2750	1:25:00