



【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/7 土曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【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	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4・	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに維持 肘は常に水面上	150	0:04:00	
P	50 × 14	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	700	0:12:50	
P	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 正確なストローク	150	0:04:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
1)	S 50 × 4	3	1' 00"	5	FR	H ストローク数を少なく	600	0:12:00	
2)	S 75 × 2	3	1' 05"	4	FR		450	0:06:30	
3)	S 100 × 3	3	1' 30"	3	FR		900	0:13:30	
		1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3800	1:25:20	



【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/7 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4・	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに維持 肘は常に水面上		150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:11:00
	P	50	×	3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 正確なストローク		150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
1)	S	50	×	4	3	1' 00"	5	FR	H ストローク数を少なく		600	0:12:00
2)	S	75	×	2	3	1' 15"	4	FR			450	0:07:30
3)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR			900	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3700	1:26:00



【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/7 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4-	FR DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 体を斜めに維持 肘は常に水面上	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1'00"	2-6	FR パドル 1E1H	600	0:12:00	
P	50	×	3	1	1'20"	1	FR スローストローク 正確なストローク	150	0:04:00	
K	50	×	2	1	1'30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
1)	S	50	×	4	3	1'00"	5	FR H ストローク数を少なく	600	0:12:00
2)	S	75	×	2	3	1'20"	4	FR	450	0:08:00
3)	S	100	×	2	3	1'50"	3	FR	600	0:11:00
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3400	1:25:00	



【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/7 土曜日

【泳法注意】

姿勢

【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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに維持 肘は常に水面上	150	0:04:00		
P	50 × 12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00		
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 正確なストローク	100	0:03:00		
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00		
1)	S 50 × 4	3	1' 00"	5	FR	H ストローク数を少なく	600	0:12:00		
2)	S 75 × 2	3	1' 25"	4	FR		450	0:08:30		
3)	S 100 × 2	3	1' 55"	3	FR		600	0:11:30		
		1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total							3350	1:25:30		



【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/7 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4・	FR	DES			300	0:06:30
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに維持 肘は常に水面上			100	0:03:00
P	50 × 10	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H			500	0:10:50
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 正確なストローク			100	0:03:00
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:00
1)	S 50 × 3	3	1' 10"	5	FR	H ストローク数を少なく			450	0:10:30
2)	S 75 × 2	3	1' 35"	4	FR				450	0:09:30
3)	S 100 × 2	3	2' 05"	3	FR				600	0:12:30
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:25:20



2016/5/7 土曜日

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
姿勢  
【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		
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4・	FR	DES	300	0:07:00	
Drill	50	×	2	1	1' 45"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに維持 肘は常に水面上	100	0:03:30	
P	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:10:00	
P	50	×	2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 正確なストローク	100	0:03:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30	
1)	S	50	×	2	3	1' 20"	5	FR	H ストローク数を少なく	300	0:08:00
2)	S	75	×	2	3	1' 45"	4	FR		450	0:10:30
3)	S	100	×	2	3	2' 15"	3	FR		600	0:13:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total								2750	1:25:30		