



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/14 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25 × 12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
1)	S	50 × 3	2	0'50"	3	FR	300	0:05:00	
2)	S	50 × 3	2	0'45"	4	FR	300	0:04:30	
3)	S	50 × 3	2	0'40"	5	FR	300	0:04:00	
			1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	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 腰の回転	150	0:04:30	
	S	100 × 3	4	1'20"	5	FR	1200	0:16:00	
			1	0'30"		セットレスト30"		0:01:30	
	S	50 × 3	1	1'10"	1	FR スローストローク 丁寧なstroーク	150	0:03:30	
Drill		25 × 6	1	0'45"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの意識	150	0:04:30	
Drill		50 × 3	1	1'10"	2	4ロングドックパドル4stroーク	150	0:03:30	
	P	50 × 6	3	0'40"	5	FR パドル	900	0:12:00	
			1	0'30"		セットレスト30"		0:01:00	
	S	50 × 6	1	0'55"	3	FR 丁寧なstroーク	300	0:05:30	
DW									0:05:00
Total							4200		1:26:30



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/14 木曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】

5

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
1)	S	50	× 3	2	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	
2)	S	50	× 3	2	0' 50"	4	FR	300	0:05:00	
3)	S	50	× 3	2	0' 45"	5	FR	300	0:04:30	
				1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	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 腰の回転	150	0:04:30	
	S	100	× 3	4	1' 30"	5	FR	1200	0:18:00	
				1	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30	
	S	50	× 3	1	1' 10"	1	FR スローストローク 丁寧なストローク	150	0:03:30	
Drill		25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル フルブイ キャッチの意識	150	0:04:30	
Drill		50	× 3	1	1' 10"	2	4ロングドックパドル4ストローク	150	0:03:30	
	P	50	× 8	2	0' 45"	5	FR パドル	800	0:12:00	
				1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
	S	50	× 3	1	1' 00"	3	FR 丁寧なストローク	150	0:03:00	
DW										0:05:00
	Total							3950		1:27:00

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	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 腰の回転	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR	900	0:15:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	1	FR スローストローク 丁寧なストローク	200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの意識	150	0:04:30	
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	4ロングドックパドル4ストローク	200	0:05:00	
P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR パドル	600	0:10:00	
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR 丁寧なストローク	150	0:03:00	
DW										0:05:00
Total								3550	1:27:00	



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/14 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
1)	S 50 × 3	2	1' 00"	3	FR		300	0:06:00		
2)	S 50 × 3	2	0' 55"	4	FR		300	0:05:30		
3)	S 50 × 3	2	0' 50"	5	FR		300	0:05:00		
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
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 腰の回転	150	0:04:30		
S	100 × 3	3	1' 50"	5	FR		900	0:16:30		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00		
S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 丁寧なstrook	150	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの意識	150	0:04:30		
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2		4ロングドックパドル4strook	200	0:05:00		
P	50 × 6	2	0' 55"	5	FR	パドル	600	0:11:00		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30		
S	50 × 2	1	1' 00"	3	FR	丁寧なstrook	100	0:02:00		
DW										0:05:00
Total							3450	1:27:30		



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/14 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:08:00	
1)	S 50 × 3	2	1' 05"	3	FR		300	0:06:30	
2)	S 50 × 3	2	1' 00"	4	FR		300	0:06:00	
3)	S 50 × 3	2	0' 55"	5	FR		300	0:05:30	
		1 1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
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 腰の回転	100	0:03:00	
S	100 × 3	3	2' 00"	5	FR		900	0:18:00	
		1 2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 丁寧なストローク	150	0:04:00	
Drill	25 × 4	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの意識	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2		4ロングドックパドル4ストローク	150	0:04:00	
P	50 × 5	2	1' 00"	5	FR	パドル	500	0:10:00	
		1 1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S	50 × 2	1	1' 10"	3	FR	丁寧なストローク	100	0:02:20	
DW									0:05:00
Total							3200	1:26:50	



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/14 木曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:09:00
1)	S	50	× 2	2	1' 15"	3	FR	200	0:05:00	
2)	S	50	× 2	2	1' 10"	4	FR	200	0:04:40	
3)	S	50	× 2	2	1' 05"	5	FR	200	0:04:20	
				1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	K	50	× 2	1	1' 40"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:20	
	S	100	× 3	3	2' 10"	5	FR	900	0:19:30	
				1	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
	S	50	× 2	1	1' 30"	1	FR スローストローク 丁寧なstrook	100	0:03:00	
Drill		25	× 4	1	0' 50"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの意識	100	0:03:20	
Drill		50	× 3	1	1' 30"	2	4ロングドックパドル4strook	150	0:04:30	
	P	50	× 5	2	1' 05"	5	FR	500	0:10:50	
				1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
	S	50	× 2	1	1' 20"	3	FR 丁寧なstrook	100	0:02:40	
DW										0:05:00
Total								2850		1:26:40