



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/17 火曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00
1)	S	50 × 3	1	0' 50"	2	FR	150	0:02:30
2)	S	50 × 3	1	0' 45"	3	FR	150	0:02:15
3)	S	50 × 3	1	0' 40"	4	FR	150	0:02:00
			1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	100 × 2	1	2' 30"	3	FR 12サイト/6サイトby25 タイミング	200	0:05:00
Drill		50 × 2	1	1' 30"	2	ドックパドル/スカーリング背面by25	100	0:03:00
Drill		50 × 2	1	1' 30"	2	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 タイミング	100	0:03:00
1)	S	50 × 1	6	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	100 × 1	6	1' 25"	4	FR	600	0:08:30
3)	S	150 × 1	6	2' 00"	5	FR	900	0:12:00
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ		0:02:30
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E 3)→1)レスト30"	100	0:02:00
1)	P	25 × 2	4	0' 25"	6	FR パドル H 顔上げ	200	0:03:20
2)	P	50 × 2	4	0' 40"	6	FR パドル H	400	0:05:20
3)	P	100 × 1	4	1' 40"	2	FR E	400	0:06:40
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ		0:01:30
			3	0' 30"		3)→1)レスト30"		
DW								0:05:00
Total							4050	1:26:05



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/17 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し		300	0:06:00
1)	S	50	× 3	1	0' 55"	2	FR			150	0:02:45
2)	S	50	× 3	1	0' 50"	3	FR			150	0:02:30
3)	S	50	× 3	1	0' 45"	4	FR			150	0:02:15
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	K	100	× 2	1	2' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25 タイミング		200	0:05:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2		ドックパドル/スカーリング背面by25		100	0:03:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2		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 タイミング		100	0:03:00
1)	S	50	× 1	5	1' 00"	2	FR			250	0:05:00
2)	S	100	× 1	5	1' 35"	4	FR			500	0:07:55
3)	S	150	× 1	5	2' 15"	5	FR			750	0:11:15
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:02:00
	S	25	× 4	1	0' 30"	1		E		100	0:02:00
1)	P	25	× 2	4	0' 30"	6	FR	パドル H 顔上げ		200	0:04:00
2)	P	50	× 2	4	0' 40"	6	FR	パドル H		400	0:05:20
3)	P	100	× 1	4	1' 50"	2	FR	E		400	0:07:20
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:30
DW											0:05:00
Total										3750	1:25:50



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/17 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

C														
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し					300	0:10:00 0:07:00
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR					150	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR					150	0:02:45
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	4	FR					150	0:02:30
	K	100	×	2	1	2' 45"	3	FR 1)→2)→3)レストナシ 12サイト/6サイトby25 タイミング					200	0:00:00 0:05:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	ドックパドル/スカーリング背面by25					100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	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 タイミング					100	0:03:00
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR					200	0:04:00
2)	S	100	×	1	4	1' 45"	4	FR					400	0:07:00
3)	S	150	×	1	4	2' 30"	5	FR					600	0:10:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					100	0:01:30 0:02:00
1)	P	25	×	2	4	0' 30"	6	FR パドル H 顔上げ					200	0:04:00
2)	P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR パドル H					400	0:06:00
3)	P	100	×	1	4	2' 00"	2	FR E					400	0:08:00
					1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"						0:01:30
DW												0:05:00		
Total											3450	1:25:45		



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/17 火曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

D

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:07:00
1)	S	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00
2)	S	50 × 3	1	0' 55"	3	FR	150	0:02:45
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	4	FR	150	0:02:30
			1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	100 × 2	1	2' 45"	3	FR 12サイト*6サイト*by25 タイミング	200	0:05:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	ドックパドル/スカーリング*背面by25	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	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 タイミング	150	0:04:30
1)	S	50 × 1	4	1' 10"	2	FR	200	0:04:40
2)	S	100 × 1	4	1' 55"	4	FR	400	0:07:40
3)	S	150 × 1	4	2' 45"	5	FR	600	0:11:00
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ		0:02:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E 3)→1)レスト30"	100	0:02:00
1)	P	25 × 2	3	0' 30"	6	FR パドル H 顔上げ	150	0:03:00
2)	P	50 × 2	3	0' 50"	6	FR パドル H	300	0:05:00
3)	P	100 × 1	3	2' 00"	2	FR E	300	0:06:00
			1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
			2	0' 30"		3)→1)レスト30"		
DW								0:05:00
Total							3300	1:27:05



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/5/17 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:08:00	
1)	S 50 × 3	1	1' 05"	2	FR		150	0:03:15	
2)	S 50 × 3	1	1' 00"	3	FR		150	0:03:00	
3)	S 50 × 3	1	0' 55"	4	FR		150	0:02:45	
		1 1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
K	100 × 2	1	2' 45"	3	FR	12サイト/6サイト by25 タイミング	200	0:05:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2		ドックパドル/スカーリング 背面 by25	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2		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 タイミング	150	0:04:30	
1)	S 50 × 1	3	1' 15"	2	FR		150	0:03:45	
2)	S 100 × 1	3	2' 05"	4	FR		300	0:06:15	
3)	S 150 × 1	3	3' 00"	5	FR		450	0:09:00	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00	
	S 25 × 4	1	0' 45"	1		E	3)→1)レスト30"	100	0:03:00
1)	P 25 × 2	3	0' 35"	6	FR	パドル H 顔上げ	150	0:03:30	
2)	P 50 × 2	3	0' 55"	6	FR	パドル H	300	0:05:30	
3)	P 100 × 1	3	2' 10"	2	FR	E	300	0:06:30	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3000	1:26:00	

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

## F

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	25 × 12	1	0' 45"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:09:00
1)	S 50 × 3	1	1' 15"	2	FR		150	0:03:45
2)	S 50 × 3	1	1' 10"	3	FR		150	0:03:30
3)	S 50 × 3	1	1' 05"	4	FR		150	0:03:15
		1 1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
K	100 × 2	1	3' 00"	3	FR	12サイト/6サイト by25 タイミング	200	0:06:00
Drill	50 × 2	1	1' 45"	2		ドックパドル/スカーリング背面by25	100	0:03:30
Drill	50 × 2	1	1' 45"	2		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 タイミング	100	0:03:30
1)	S 50 × 1	3	1' 20"	2	FR		150	0:04:00
2)	S 100 × 1	3	2' 15"	4	FR		300	0:06:45
3)	S 150 × 1	3	3' 15"	5	FR		450	0:09:45
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E 3)→1)レスト30"	100	0:03:00
1)	P 25 × 2	3	0' 40"	6	FR	パドル H 顔上げ	150	0:04:00
2)	P 50 × 1	3	1' 00"	6	FR	パドル H	150	0:03:00
3)	P 100 × 1	3	2' 20"	2	FR	E	300	0:07:00
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
DW								0:05:00
Total							2750	1:27:00