



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2016/9/3 土曜日

【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								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	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 40"	5	BR	フルブイ パドル	150	0:04:00	
P	50 × 18	1	0' 40"	5	FR	パドル	900	0:12:00	
S	50 × 3	1	1' 10"	1	FR	スローストローク 水中動作を正確にゆっくり	150	0:03:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30	
1)	S 100 × 3	2	1' 35"	2	FR	丁寧に	600	0:09:30	
2)	S 100 × 6	2	1' 25"	4	FR		1200	0:17:00	
3)	S 100 × 1	2	1' 10"	6	FR	H	200	0:02:20	
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							4050	1:24:50	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2016/9/3 土曜日
【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										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
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	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	5	BR	プルプイ パドル	150	0:04:00	
P	50	×	20	1	0' 45"	5	FR	パドル	1000	0:15:00	
S	50	×	4	1	1' 15"	1	FR	スローストローク 水中動作を正確にゆっくり	200	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	2	FR	丁寧	600	0:11:30
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	H	200	0:02:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3600	1:24:40	

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	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 12サイト・スカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0'45"	5	BR プルプイ パドル	100	0:03:00	
P	50	×	18	1	0'50"	5	FR パドル	900	0:15:00	
S	50	×	4	1	1'15"	1	FR スローストローク 水中動作を正確にゆっくり	200	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2'00"	2	FR 丁寧に	400	0:08:00
2)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR	800	0:14:00
3)	S	100	×	1	2	1'30"	6	FR H	200	0:03:00
			1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3450	1:25:30	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2016/9/3 土曜日
【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	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			
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00			
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30			
P	25 × 4	1	0' 45"	5	BR	プルプイ パドル	100	0:03:00			
P	50 × 18	1	0' 55"	5	FR	パドル	900	0:16:30			
S	50 × 4	1	1' 15"	1	FR	スローストローク 水中動作を正確にゆっくり	200	0:05:00			
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30			
1)	S	100 × 2	2	2' 00"	2	FR	丁寧に	400	0:08:00		
2)	S	100 × 3	2	1' 55"	4	FR		600	0:11:30		
3)	S	100 × 1	2	1' 40"	6	FR	H	200	0:03:20		
		1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00		
DW										0:05:00	
Total								3250	1:24:50		



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2016/9/3 土曜日
【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	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
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	100		0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
P	25 × 4	1	0' 50"	5	BR	プルプイ パドル	100		0:03:20
P	50 × 14	1	1' 00"	5	FR	パドル	700		0:14:00
S	50 × 4	1	1' 15"	1	FR	スローストローク 水中動作を正確にゆっくり	200		0:05:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150		0:04:30
1)	S 100 × 2	2	2' 10"	2	FR	丁寧	400		0:08:40
2)	S 100 × 3	2	2' 05"	4	FR		600		0:12:30
3)	S 100 × 1	2	1' 55"	6	FR	H	200		0:03:50
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW									0:05:00
Total							3050		1:25:50



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2016/9/3 土曜日

【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										0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300		0:07:30		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	12サイドスカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		ドックパドル プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00	
P	25	×	4	1	0' 50"	5	BR	プルブイ	パドル	100	0:03:20	
P	50	×	12	1	1' 10"	5	FR		パドル	600	0:14:00	
S	50	×	3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク	水中動作を正確にゆっくり	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 20"	2	FR		丁寧	400	0:09:20
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR			400	0:09:00
3)	S	100	×	1	2	2' 05"	6	FR		H	200	0:04:10
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
DW												0:05:00
Total											2700	1:24:50