



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/9/24 土曜日
【泳法注意】
キックと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									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左		150	0:03:00
S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES		300	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン		150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングトックパドル キックを打つ		150	0:04:00
S	50 × 6	2	0' 45"	3	FR	①6ビート ②2ビート		600	0:09:00
		1	0' 30"			レスト30"			0:00:30
S	75 × 6	1	1' 10"	4	FR	2ビート		450	0:07:00
S	100 × 3	5	1' 20"	5	FR	6ビート		1500	0:20:00
		1	0' 30"			レスト30"			0:02:00
P	50 × 12	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう		600	0:10:00
DW									0:05:00
Total								4200	1:25:00



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/9/24 土曜日
【泳法注意】
キックと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	
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:00	
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:00	
	S	50	× 6	2	0' 50"	3	FR	①6ビート ②2ビート	600	0:10:00	
				1	0' 30"			レスト30"		0:00:30	
	S	75	× 6	1	1' 15"	4	FR	2ビート	450	0:07:30	
	S	100	× 3	4	1' 30"	5	FR	6ビート	1200	0:18:00	
				1	0' 30"			レスト30"		0:01:30	
	P	50	× 12	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	600	0:10:00	
DW										0:05:00	
Total								3900	1:24:30		



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/9/24 土曜日
【泳法注意】
キックと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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:00	
S	50	×	6	2	0'55"	3	FR ①6ビート ②2ビート	600	0:11:00	
			1	1	0'30"		レスト30"	0:00:30		
S	75	×	6	1	1'20"	4	FR 2ビート	450	0:08:00	
S	100	×	3	3	1'40"	5	FR 6ビート	900	0:15:00	
			1	2	0'30"		レスト30"	0:01:00		
P	50	×	12	1	0'55"	3	FR パドル 丁寧に泳ごう	600	0:11:00	
DW										0:05:00
Total								3600	1:25:00	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/9/24 土曜日
【泳法注意】
キックと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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00		
S	50 × 5	2	1' 00"	3	FR	①6ビート ②2ビート	500	0:10:00		
		1	0' 30"			レスト30"		0:00:30		
S	75 × 6	1	1' 20"	4	FR	2ビート	450	0:08:00		
S	100 × 3	3	1' 50"	5	FR	6ビート	900	0:16:30		
		1	0' 30"			レスト30"		0:01:00		
P	50 × 10	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	500	0:10:00		
DW										0:05:00
Total							3400	1:25:00		



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/9/24 土曜日
【泳法注意】
キックと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
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左		150	0:04:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン		100	0:03:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		ロングトックパドル キックを打つ		150	0:04:30
S	50 × 4	2	1' 05"	3	FR	①6ビート ②2ビート		400	0:08:40
		1	0' 30"			レスト30"			0:00:30
S	75 × 4	1	1' 30"	4	FR	2ビート		300	0:06:00
S	100 × 3	3	2' 00"	5	FR	6ビート		900	0:18:00
		1	0' 30"			レスト30"			0:01:00
P	50 × 10	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう		500	0:10:50
DW									0:05:00
Total								3100	1:24:30



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/9/24 土曜日

【泳法注意】
キックと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	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左				100	0:03:00
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	板ヘッドダウン				100	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2		ロングドックパドル キックを打つ				150	0:05:00
S	50	×	4	2	1' 15"	3	FR	①6ビート ②2ビート				400	0:10:00
			1	1	0' 30"			レスト30"					0:00:30
S	75	×	6	1	1' 40"	4	FR	2ビート				450	0:10:00
S	100	×	3	2	2' 10"	5	FR	6ビート				600	0:13:00
			1	1	0' 30"			レスト30"					0:00:30
P	50	×	8	1	1' 15"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう				400	0:10:00
DW												0:05:00	
Total											2800	1:25:00	