



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/25 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

A									
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
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA		150	0:03:00
	K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	BA × 4・FR × 2 ローリングキック	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチの時にキック フィニッシュの時にキック	150	0:04:00
1)	S	100 × 3	4	1' 35"	3	FR	キックとプルのタイミング	1200	0:19:00
2)	S	100 × 1	4	1' 15"	6	FR	H	400	0:05:00
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50 × 8	1	1' 15"	6	FR	パドル H	400	0:10:00
	S	50 × 12	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸6ビート タイミングを合わせよう	600	0:10:00
DW									0:05:00
Total								3750	1:26:30



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/25 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

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	
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA		150	0:03:00		
	K	25 × 6	1	0' 45"	3	BA・FR	BA × 4・FR × 2 ローリングキック	150	0:04:30		
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチの時にキック フィニッシュの時にキック	150	0:04:00		
1)	S	100 × 3	4	1' 45"	3	FR	キックとプルのタイミング	1200	0:21:00		
2)	S	100 × 1	4	1' 25"	6	FR	H	400	0:05:40		
			1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00		
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
	P	50 × 8	1	1' 15"	6	FR	パドル H	400	0:10:00		
	S	50 × 8	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸6ビート タイミングを合わせよう	400	0:06:40		
DW										0:05:00	
Total								3550	1:25:50		

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'35"	2	BA		150	0:03:30
	K	25	×	6	1	0'50"	3	BA・FR	BA×4・FR×2 ローリングキック	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチの時にキック フィニッシュの時にキック	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR	キックとプルのタイミング	900	0:16:30
2)	S	100	×	1	3	1'35"	6	FR	H	300	0:04:45
	S	25	×	4	1	0'30"	1	E	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	100	0:00:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	8	1	1'15"	6	FR	パドル H	400	0:10:00
	S	50	×	12	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸6ビート タイミングを合わせよう	600	0:11:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:45



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/25 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

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
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA		150		0:03:30
	K	25 × 6	1	0' 50"	3	BA・FR	BA×4・FR×2 ローリングキック	150		0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチの時にキック フィニッシュの時にキック	150		0:04:30
1)	S	100 × 3	3	2' 00"	3	FR	キックとプルのタイミング	900		0:18:00
2)	S	100 × 1	3	1' 40"	6	FR	H	300		0:05:00
			1	2' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100		0:02:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150		0:05:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
	P	50 × 6	1	1' 15"	6	FR	パドル H	300		0:07:30
	S	50 × 12	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸6ビート タイミングを合わせよう	600		0:12:00
DW										0:05:00
	Total							3250		1:27:00



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/25 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

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
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	BA		150	0:04:00
	K	25 × 6	1	0' 50"	3	BA・FR	BA × 4・FR × 2 ローリングキック	150	0:05:00
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチの時にキック フィニッシュの時にキック	100	0:03:00
1)	S	100 × 2	3	2' 10"	3	FR	キックとプルのタイミング	600	0:13:00
2)	S	100 × 1	3	1' 50"	6	FR	H	300	0:05:30
			1	2			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:30
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50 × 6	1	1' 30"	6	FR	ハドル H	300	0:09:00
	S	50 × 12	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸6ビート タイミングを合わせよう	600	0:13:00
DW									0:05:00
	Total							2900	1:26:30



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/25 日曜日

【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:10:00 0:07:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA			150	0:04:30	
	K	25	×	6	1	0' 55"	3	BA・FR	BA×4・FR×2 ローリングキック		150	0:05:30	
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キャッチの時にキック フィニッシュの時にキック		100	0:03:00	
1)	S	100	×	2	3	2' 20"	3	FR	キックとプルのタイミング		600	0:14:00	
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	6	FR	H		300	0:06:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	E			100	0:03:00	
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	3		スカーリング プルプイ 様々な位置で		150	0:06:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00	
	P	50	×	5	1	1' 30"	6	FR	パドル H		250	0:07:30	
	S	50	×	8	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸6ビート タイミングを合わせよう		400	0:10:00	
DW												0:05:00	
Total												2650	1:26:00