



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/1/8 日曜日
【泳法注意】
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 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	1/3呼吸 同じタイミングで呼吸できるように	300	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:04:30	
P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR	パドル	900	0:12:00	
		1	2 0' 30"			レスト30"		0:01:00	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	3		ロングドックパドル キックを打とう	150	0:03:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:03:30	
1)	S 100 × 4	3	1' 20"	5	FR		1200	0:16:00	
2)	S 50 × 3	3	0' 55"	3	FR	丁寧に	450	0:08:15	
3)	S 25 × 4	3	0' 20"	5	FR		300	0:04:00	
		1	2 0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							4200	1:26:15	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/1/8 日曜日
【泳法注意】
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								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 肩甲骨を動かそう	150 0:03:00	
S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 同じタイミングで呼吸できるように	300 0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル フルブイ	150 0:04:30	
P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900 0:13:30	
				1	2	0' 30"		レスト30"	0:01:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	3		ロングドックパドル キックを打とう	150 0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150 0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150 0:03:30	
1)	S	100	×	3	3	1' 30"	5	FR		900 0:13:30
2)	S	50	×	3	3	0' 55"	3	FR	丁寧に	450 0:08:15
3)	S	25	×	4	3	0' 25"	5	FR		300 0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:01:00
DW										0:05:00
Total								3900	1:27:15	

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 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
	S	50	×	6	1	0'55"	3 FR 1/3呼吸 同じタイミングで呼吸できるように	300		0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3 ドックパドル フルブイ	150		0:04:30
	P	50	×	6	3	0'50"	5 FR パドル	900		0:15:00
				1	2	0'30"	レスト30"			0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	3 ロングドックパドル キックを打とう	150		0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR キャッチアップ	150		0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1'40"	5 FR	900		0:15:00
2)	S	50	×	2	3	1'00"	3 FR 丁寧に	300		0:06:00
3)	S	25	×	2	3	0'25"	5 FR	150		0:02:30
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:27:30



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/1/8 日曜日

【泳法注意】
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 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
S	50 × 6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 同じタイミングで呼吸できるように	300		0:06:00
Drill	25 × 6	1	0'45"	3		ドックパドル プルプイ	150		0:04:30
P	50 × 6	3	0'55"	5	FR	パドル	900		0:16:30
		1	0'30"			レスト30"			0:01:00
Drill	25 × 6	1	0'40"	3		ロングドックパドル キックを打とう	150		0:04:00
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150		0:04:00
1)	S	100 × 2	3	1'50"	5	FR		600	0:11:00
2)	S	50 × 2	3	1'05"	3	FR	丁寧に	300	0:06:30
3)	S	25 × 2	3	0'25"	5	FR		150	0:02:30
		1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total							3300		1:26:00



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/1/8 日曜日
【泳法注意】
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										
S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00		0:06:30
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00		
S	50 × 4	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 同じタイミングで呼吸できるように	200	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		ドックパドル プルフイ	150	0:05:00		
P	50 × 5	3	1'00"	5	FR	パドル	750	0:15:00		
		1	0'30"			レスト30"		0:01:00		
Drill	25 × 6	1	0'45"	3		ロングドックパドル キックを打とう	150	0:04:30		
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00		
1)	S 100 × 2	3	2'00"	5	FR		600	0:12:00		
2)	S 50 × 2	3	1'10"	3	FR	丁寧に	300	0:07:00		
3)	S 25 × 2	3	0'30"	5	FR		150	0:03:00		
		1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3050	1:26:30		



2017/1/8 日曜日

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
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	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸 同じタイミングで呼吸できるように	200	0:04:40	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:05:00	
P	50	×	4	3	1' 05"	5	FR	パドル	600	0:13:00	
			1	2	0' 30"			レスト30"		0:01:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		ロングドックパドル キックを打とう	150	0:05:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	100	0:03:00	
1)	S	100	×	2	3	2' 10"	5	FR		600	0:13:00
2)	S	50	×	2	3	1' 15"	3	FR	丁寧に	300	0:07:30
3)	S	25	×	2	3	0' 35"	5	FR		150	0:03:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total									2800	1:27:10	