



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/1/14 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	50 × 3	1	0' 55"	3	FR	キャッチアップ° キックを打って大きいストローク	150		0:02:45
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:00
1)	K	50 × 2	1	1' 30"	5	FR	片足ストップ° 右/左by25	100	0:03:00
2)	K	50 × 2	1	1' 30"	5	FR	ストップした脚は伸ばす	100	0:03:00
3)	KD	25 × 2	1	0' 45"	9	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	50	0:01:30
		1	2	0' 00"			キャッチアップ°10ストローク 手をかいているときに強いキック		0:00:00
							セットレストナシ		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		トックパドル プルプイ パドル	150		0:04:30
P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR	パドル	900		0:12:00
		1	2	0' 30"		セットレスト30"			0:01:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150		0:04:30
1)	S	75 × 1	16	1' 00"	5	FR	H	1200	0:16:00
2)	S	25 × 1	16	0' 40"	1	FR	E	400	0:10:40
		1	15	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total							3800		1:24:25



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/1/14 土曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	50 × 3	1	0' 55"	3	FR	キャッチアップ キックを打って大きいストローク	150	0:02:45	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
1)	K 50 × 2	1	1' 30"	5	FR	片足ストップ 右/左by25 ストップした脚は伸ばす	100	0:03:00	
2)	K 50 × 2	1	1' 30"	5	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00	
3)	KD 25 × 2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク 手をかいているときに強いキック	50	0:02:00	
		1 2	0' 00"			セットレストナシ		0:00:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ パドル	150	0:04:30	
P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30	
		1 2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30	
1)	S 75 × 1	14	1' 10"	5	FR	H	1050	0:16:20	
2)	S 25 × 1	14	0' 40"	1	FR	E	350	0:09:20	
		1 13	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3600	1:25:25	

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	50	×	3	1	1'00"	3	FR	キャッチアップ	キックを打って大きいストローク		150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2-3-4	FR	DES			300	0:05:30
1)	K	50	×	2	1	1'45"	5	FR	片足ストップ	右/左by25	ストップした脚は伸ばす	100	0:03:30
2)	K	50	×	2	1	1'30"	5	FR	右アップ	左ダウン/左アップ	右ダウンby25	100	0:03:00
3)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	キャッチアップ	10ストローク	手をかいているときに強いキック	50	0:02:00
				1	2	0'00"			セットレストナシ				0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル	プルプイ	パドル	150	0:04:30
	P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル			900	0:15:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"				0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう			100	0:03:00
1)	S	75	×	1	12	1'15"	5	FR	H			900	0:15:00
2)	S	25	×	1	12	0'45"	1	FR	E			300	0:09:00
				1	11	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
Total												3350	1:25:30



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/1/14 土曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	50 × 3	1	1'00"	3	FR	キャッチアップ キックを打って大きいストローク	150	0:03:00		
S	100 × 3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00		
1)	K	50 × 2	1	1'45"	5	FR	片足ストップ 右/左by25	100	0:03:30	
2)	K	50 × 2	1	1'30"	5	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00	
3)	KD	25 × 2	1	1'00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	50	0:02:00	
		1	2	0'00"			手をかいているときに強いキック		0:00:00	
							セットレストナシ			
Drill	25 × 6	1	0'45"	3		ドックパドル プルプイ パドル	150	0:04:30		
P	50 × 5	3	0'50"	5	FR	パドル	750	0:12:30		
		1	2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00		
S	25 × 4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00		
1)	S	75 × 1	12	1'20"	5	FR	H	900	0:16:00	
2)	S	25 × 1	12	0'45"	1	FR	E	300	0:09:00	
		1	11	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00
Total							3200	1:24:30		



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/1/14 土曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	50 × 3	1	1'05"	3	FR	キャッチアップ	キックを打って大きいストローク			150	0:03:15	
S	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES					300	0:06:30
1)	K	50 × 2	1	1'45"	5	FR	片足ストップ 右/左by25 ストップした脚は伸ばす				100	0:03:30
2)	K	50 × 2	1	1'45"	5	FR	右アップ 左ダウン/左アップ 右ダウンby25				100	0:03:30
3)	KD	25 × 2	1	1'00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク 手をかいているときに強いキック				50	0:02:00
		1	2	0'00"			セットレストナシ					0:00:00
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		ドックパドル	フルフイ	パドル		150	0:05:00	
P	50 × 4	3	0'55"	5	FR	パドル				600	0:11:00	
		1	2	0'30"		セットレスト30"					0:01:00	
S	25 × 4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう				100	0:03:00	
1)	S	75 × 1	11	1'30"	5	FR	H				825	0:16:30
2)	S	25 × 1	11	0'45"	1	FR	E				275	0:08:15
		1	10	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00	
Total										2950	1:25:00	



2017/1/14 土曜日

【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】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
5

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
	Drill	50	× 3	1	1' 15"	3	FR	キャッチアップ キックを打って大きいストローク	150	0:03:45
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
1)	K	50	× 2	1	1' 45"	5	FR	片足ストップ 右/左by25 ストップした脚は伸ばす	100	0:03:30
2)	K	50	× 2	1	1' 45"	5	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:30
3)	KD	25	× 2	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク 手をかいているときに強いキック	50	0:02:00
				1	2	0' 00"		セットレストナシ		0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 55"	3		ドックパドル フルブイ パドル	150	0:05:30
	P	50	× 4	3	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30
1)	S	75	× 1	8	1' 40"	5	FR	H	600	0:13:20
2)	S	25	× 1	8	0' 50"	1	FR	E	200	0:06:40
				1	7	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2700	1:25:15