



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/1/15 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

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	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:03:00
K	50 × 3	1	1' 30"	4	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	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:00
S	50 × 6	4	0' 40"	6	FR	頑張ろう	1200		0:16:00
		1	3' 0' 30"						0:01:30
S	200 × 1	1	4' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200		0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2		スカーリング/P by25 スカーリング→肩の下で プルプイ	150		0:04:30
1)	P	50 × 1	10 0' 35"	6	FR	パドル H	500		0:05:50
2)	P	50 × 1	10 0' 55"	2	FR	パドル E	500		0:09:10
		1	7 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2		スカーリング/S by25 スカーリング→肩の下で キックを打とう	150		0:04:30
S	100 × 3	1	1' 50"	3	FR	フォームをチェック	300		0:05:30
DW									0:05:00
Total							3950		1:26:00



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/1/15 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

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	200 × 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	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	リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00	
S	50 × 3	7	0' 40"	6	FR	頑張ろう	1050	0:14:00	
		1	0' 30"					0:03:00	
S	200 × 1	1	4' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2		スカーリング/P by25 スカーリング→肩の下で プルプイ	150	0:04:30	
1)	P 50 × 1	10	0' 40"	6	FR	パドル H	500	0:06:40	
2)	P 50 × 1	10	0' 55"	2	FR	パドル E	500	0:09:10	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2		スカーリング/S by25 スカーリング→肩の下で キックを打とう	150	0:04:30	
S	100 × 3	1	1' 50"	3	FR	フォームをチェック	300	0:05:30	
DW								0:05:00	
Total							3800	1:26:50	



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/1/15 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

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
	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	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	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	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:00
	S	50 × 3	6	0' 45"	6	FR	頑張ろう	900		0:13:30
			1	0' 30"						0:02:30
	S	200 × 1	1	4' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200		0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2		スカーリング/P by25 スカーリング→肩の下で プルプイ	150		0:04:30
1)	P	50 × 1	8	0' 45"	6	FR	パドル H	400		0:06:00
2)	P	50 × 1	8	1' 00"	2	FR	パドル E	400		0:08:00
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2		スカーリング/S by25 スカーリング→肩の下で キックを打とう	150		0:04:30
	S	100 × 3	1	2' 00"	3	FR	フォームをチェック	300		0:06:00
DW										0:05:00
	Total							3450		1:26:00



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/1/15 日曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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
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	200 × 1	1	4'00"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
K	50 × 2	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:00
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:00
S	50 × 3	6	0'50"	6	FR	頑張ろう	900		0:15:00
		1	0'30"						0:02:30
S	200 × 1	1	4'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200		0:04:00
Drill	50 × 3	1	1'30"	2		スカーリング/P by25 スカーリング→肩の下で プルプイ	150		0:04:30
1)	P	50 × 1	8	0'50"	6	FR	パドル H	400	0:06:40
2)	P	50 × 1	8	1'00"	2	FR	パドル E	400	0:08:00
		1	7	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	50 × 3	1	1'30"	2		スカーリング/S by25 スカーリング→肩の下で キックを打とう	150		0:04:30
S	100 × 3	1	2'00"	3	FR	フォームをチェック	300		0:06:00
DW									0:05:00
Total							3400		1:26:40



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/1/15 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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		
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	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:30		
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30		
S	50 × 3	5	0' 55"	6	FR	頑張ろう	750	0:13:45		
		1	0' 30"					0:02:00		
S	150 × 1	1	3' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	150	0:03:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2		スカーリング/P by25 スカーリング→肩の下で プルプイ	150	0:04:30		
1)	P	50 × 1	7	0' 55"	6	FR	バトル H	350	0:06:25	
2)	P	50 × 1	7	1' 10"	2	FR	バトル E	350	0:08:10	
		1	0' 00"					0:00:00		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ スカーリング/S by25 スカーリング→肩の下で キックを打とう	150	0:04:30		
S	100 × 3	1	2' 10"	3	FR	フォームをチェック	300	0:06:30		
DW										0:05:00
Total							3100	1:26:50		



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/1/15 日曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

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	200	×	1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	4	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	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	100	0:03:00	
S	50	×	3	5	1' 00"	6	FR	頑張ろう	750	0:15:00	
				1	4	0' 30"				0:02:00	
S	150	×	1	1	4' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 40"	2		スカーリング/P by25 スカーリング→肩の下で フルブイ	150	0:05:00	
1)	P	50	×	1	6	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
2)	P	50	×	1	6	1' 20"	2	FR	パドル E	300	0:08:00
				1	5	0' 00"				0:00:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ スカーリング/S by25 スカーリング→肩の下で キックを打とう	100	0:03:00	
S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	フォームをチェック	200	0:04:40	
DW										0:05:00	
Total									2800	1:26:10	