



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/4/1 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルプイ 肩甲骨をよせる	150	0:04:30	
P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR	パドル	900	0:12:00	
		1	2' 00"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30	
1)	S 100 × 1	8	2' 00"	2	FR	E	800	0:16:00	
2)	S 150 × 1	8	2' 00"	5	FR	H	1200	0:16:00	
		1	6' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3950	1:24:00	



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/4/1 土曜日

【泳法注意】
フィンッシュ
【主観的強度】
5

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し		300	0:06:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルプイ 肩甲骨をよせる		150	0:04:30	
P	50 × 8	3	0' 45"	5	FR	パドル		1200	0:18:00	
			1 2 0' 30"			セットレスト30"			0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう		150	0:04:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転		100	0:03:00	
1)	S 100 × 1	7	2' 00"	2	FR	E		700	0:14:00	
2)	S 150 × 1	7	2' 10"	5	FR	H		1050	0:15:10	
		1 6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
DW										0:05:00
Total								3950	1:25:40	



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/4/1 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング*	背面腰の位置 プルプイ 肩甲骨をよせる	150	0:05:00	
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900	0:15:00	
				1	2			セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	6	2' 15"	2	FR	E	600	0:13:30
2)	S	150	×	1	6	2' 30"	5	FR	H	900	0:15:00
				1	5	0' 00"					0:00:00
								1)→2)レストナシ			
								2)→1)レストナシ			
DW											0:05:00
Total									3450	1:25:30	



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルプイ 肩甲骨をよせる	150	0:05:00		
P	50 × 7	2	0' 55"	5	FR	パドル	700	0:12:50		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	150	0:04:30		
1)	S 100 × 1	6	2' 20"	2	FR	E	600	0:14:00		
2)	S 150 × 1	6	2' 40"	5	FR	H	900	0:16:00		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW										
										0:05:00
	Total						3250	1:24:50		



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/4/1 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し	300	0:08:00
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルプイ 肩甲骨をよせる	150	0:05:30
P	50 × 7	2	1' 00"	5	FR	パドル		700	0:14:00
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう		150	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転	150	0:04:30
1)	S 100 × 1	5	2' 30"	2	FR	E		500	0:12:30
2)	S 150 × 1	5	3' 00"	5	FR	H		750	0:15:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW									0:05:00
Total								3000	1:26:00



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/4/1 土曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1	300	0:10:00 0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	Drill	25	× 6	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルプイ 肩甲骨をよせる	150	0:06:00
	P	50	× 7	2	1' 05"	5	FR	パドル	700	0:15:10
				1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり伸びをとろう	150	0:04:30
	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	100	0:03:30
1)	S	100	× 1	4	2' 40"	2	FR	E	400	0:10:40
2)	S	150	× 1	4	3' 10"	5	FR	H	600	0:12:40
				1	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	1:24:00