



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/4/27 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

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	
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板 ヘッドダウン	150	0:04:00		
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:00		
	P	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	パドル ストローク数を数え少なく	300	0:04:30		
	S	200 × 4	1	3' 00"	3	FR	一定のペース	800	0:12:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	スカーリング	プルプイ 肩の位置で大きく	150	0:04:30			
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
	P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR	パドル H	900	0:12:00		
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00		
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E	100	0:03:00		
	S	100 × 3	4	1' 20"	5	FR		1200	0:16:00		
			1	3	0' 30"				0:01:30		
DW									0:05:00		
Total								4250	1:25:30		



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/4/27 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘットダウン	150	0:04:30	
S	200 × 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
P	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を数え少なく	300	0:05:00	
S	200 × 3	1	3' 20"	3	FR	一定のペース	600	0:10:00	
Drill	25 × 4	1	0' 45"	4	スカーリング	プルブイ 肩の位置で大きく	100	0:03:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル H	900	0:13:30	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E	100	0:03:00	
S	100 × 3	4	1' 30"	5	FR		1200	0:18:00	
		1	0' 30"					0:01:30	
DW									0:05:00
Total							4000	1:27:00	



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/4/27 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

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	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板 ヘッドダウン	150	0:04:30	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	パドル ストローク数を数え少なく	300	0:05:30	
S	200 × 3	1	3' 40"	3	FR	一定のペース	600	0:11:00	
Drill	25 × 4	1	0' 45"	4	スカーリング	プルブイ 肩の位置で大きく	100	0:03:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 6	3	0' 50"	5	FR	パドル H	900	0:15:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E	100	0:03:00	
S	100 × 3	3	1' 40"	5	FR		900	0:15:00	
		1	0' 30"					0:01:00	
DW									0:05:00
Total							3700	1:27:30	



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/4/27 木曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	板 ヘッドダウン	150		0:04:30
S	200 × 1	1	4'00"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
P	50 × 6	1	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を数え少なく	300		0:06:00
S	200 × 3	1	3'50"	3	FR	一定のペース	600		0:11:30
Drill	25 × 4	1	0'45"	4	スカーリング	プルブイ 肩の位置で大きく	100		0:03:00
P	25 × 6	1	0'35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50 × 6	2	0'55"	5	FR	パドル H	600		0:11:00
		1	0'30"			セットレスト30"			0:00:30
S	25 × 4	1	0'45"	1	BR	E	100		0:03:00
S	100 × 3	3	1'50"	5	FR		900		0:16:30
		1	0'30"						0:01:00
DW									0:05:00
Total							3400		1:25:30



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/4/27 木曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板	ヘッドダウン			150	0:04:30
S	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
P	50 × 4	1	1' 05"	3	FR	ハドル	ストローク数を数え少なく			200	0:04:20
S	200 × 2	1	4' 15"	3	FR		一定のペース			400	0:08:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ	肩の位置で大きく			150	0:05:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル	DPS3本ずつ			150	0:04:00
P	50 × 6	2	1' 00"	5	FR	ハドル	H			600	0:12:00
S	25 × 4	1	0' 30"				セットレスト30"				0:00:30
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E				100	0:03:00
S	100 × 3	3	2' 00"	5	FR					900	0:18:00
		1	0' 30"								0:01:00
DW											0:05:00
Total										3150	1:26:50



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/4/27 木曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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 0:07:30
	K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板 ヘットダウン				100	0:03:00
	S	200 × 1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ				200	0:05:00
	P	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	パドル ストローク数を数え少なく				200	0:05:00
	S	200 × 2	1	4' 45"	3	FR	一定のペース				400	0:09:30
Drill		25 × 4	1	0' 55"	4	スカーリング	プルプイ 肩の位置で大きく				100	0:03:40
	P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30
	P	50 × 4	2	1' 05"	5	FR	パドル H				400	0:08:40
	S	25 × 4	1	0' 30"			セットレスト30"					0:00:30
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E				100	0:03:00
	S	100 × 3	3	2' 10"	5	FR					900	0:19:30
			1	0' 30"								0:01:00
DW												0:05:00
Total											2850	1:25:50