



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/5/11 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									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	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 右/左by25 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	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル 3スカル目は外側へ	150	0:03:30	
S	100 × 6	3	1' 20"	5	FR	強いフィニッシュを意識	1800	0:24:00	
		1 2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	プルプイ 4トックパドル4ストローク	150	0:04:00	
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	100 × 4	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:06:40	
DW								0:05:00	
Total							4300	1:26:40	



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/5/11 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		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	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 右/左by25 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		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル 3スカル目は外側へ	150	0:03:30		
S	100 × 4	4	1' 30"	5	FR	強いフィニッシュを意識	1600	0:24:00		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	プルプイ 4トックパドル4ストローク	150	0:04:00		
P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:00		
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

2017/5/11 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
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	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 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
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
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル 3スカル目は外側へ	150	0:04:00
S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR	強いフィニッシュを意識	1200	0:20:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
S	25	×	4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	プルプイ 4バックパドル4ストローク	150	0:04:00
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	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
DW										0:05:00
Total									3600	1:27:00



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/5/11 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		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	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 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル 3スカル目は外側へ	150	0:04:00		
S	100 × 3	4	1' 50"	5	FR	強いフィニッシュを意識	1200	0:22:00		
		1	3			セットレスト30"		0:01:30		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	プルプイ 4トックパドル4ストローク	150	0:04:00		
P	50 × 6	2	0' 55"	5	FR	パドル	600	0:11:00		
		1	1			セットレスト30"		0:00:30		
S	100 × 4	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00		
DW										0:05:00
Total							3400	1:27:00		



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/5/11 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
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル 3スカル目は外側へ	150		0:04:00
S	100 × 3	4	2' 00"	5	FR	強いフィニッシュを意識	1200		0:24:00
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100		0:03:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	プルプイ 4トックパドル4ストローク	100		0:03:00
P	50 × 5	2	1' 00"	5	FR	パドル	500		0:10:00
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
S	100 × 3	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	300		0:06:30
DW									0:05:00
Total							3150		1:27:30



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/5/11 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											0:10:00
S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30
S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
K	50	× 3	1	1' 40"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう			150	0:05:00
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
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク3スカル 3スカル目は外側へ			150	0:04:30
S	100	× 3	3	2' 10"	5	FR	強いフィニッシュを意識			900	0:19:30
			1	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
S	25	× 4	1	0' 45"	1	E				100	0:03:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	プルプイ 4トックパドル4ストローク			150	0:04:30
P	50	× 5	2	1' 05"	5	FR	パドル			500	0:10:50
			1	0' 30"			セットレスト30"				0:00:30
S	100	× 3	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:27:50