



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/8/19 土曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	P 50 × 6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30	
2)	P 50 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00	
3)	P 50 × 2	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	100	0:02:00	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	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' 00"	2	FR	キャッチアップ° リハビリの肘上げ 親指で耳を触る	150	0:03:00	
19	S 150 × 1	8	2' 00"	5	FR	H	1200	0:16:00	
2)	S 100 × 1	8	2' 00"	2	FR	E	800	0:16:00	
		1 5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 6	3	0' 20"	6	FR	H	450	0:06:00	
		1 2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							4150	1:26:30	



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/8/19 土曜日  
【泳法注意】  
リカハリー  
【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	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	8	1	0'45"	5	FR	パドル		400	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0'40"	6	FR	パドル		150	0:02:00
3)	P	50	×	2	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸		100	0:02:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	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	1'00"	2	FR	キャッチアップ	リカハリーの肘上げ 親指で耳を触る		150	0:03:00
19	S	150	×	1	7	2'15"	5	FR	H		1050	0:15:45
2)	S	100	×	1	7	2'00"	2	FR	E		700	0:14:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	3	0'25"	6	FR	H			450	0:07:30
				1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
DW											0:05:00	
Total											3900	1:26:45



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/8/19 土曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル		300	0:05:00
2)	P	50	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル		200	0:03:00
3)	P	50	×	2	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸		100	0:02:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	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	1'10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 親指で耳を触る		150	0:03:30
19	S	150	×	1	6	2'25"	5	FR	H		900	0:14:30
2)	S	100	×	1	6	2'15"	2	FR	E		600	0:13:30
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	3	0'25"	6	FR	H		450	0:07:30
				1	2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3600	1:26:30



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/8/19 土曜日

【泳法注意】

リカバリー

【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	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50 × 6	1	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50 × 4	1	0' 50"	6	FR	パドル	200	0:03:20
3)	P	50 × 2	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	100	0:02:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	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' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 親指で耳を触る	150	0:03:30
19	S	150 × 1	6	2' 40"	5	FR	H	900	0:16:00
2)	S	100 × 1	6	2' 20"	2	FR	E	600	0:14:00
			1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 4	3	0' 25"	6	FR	H	300	0:05:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
	Total							3450	1:27:20



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/8/19 土曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	Drill	25 × 6	1	0'50"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ		150	0:05:00
1)	P	50 × 6	1	1'00"	5	FR	パドル		300	0:06:00
2)	P	50 × 4	1	0'55"	6	FR	パドル		200	0:03:40
3)	P	50 × 2	1	1'05"	3	FR	1/3呼吸		100	0:02:10
			1 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50 × 2	1	1'30"	3	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	キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 親指で耳を触る		150	0:04:00
19	S	150 × 1	5	2'50"	5	FR	H		750	0:14:10
2)	S	100 × 1	5	2'30"	2	FR	E		500	0:12:30
			1 5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25 × 4	3	0'30"	6	FR	H		300	0:06:00
			1 2	0'30"			セットレスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3150	1:26:30



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/8/19 土曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【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	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3		ドックパドル キャッチの肘上げ	150	0:05:00
1)	P	50	×	6	1	1'10"	5	FR	パドル	300	0:07:00
2)	P	50	×	4	1	1'05"	6	FR	パドル	200	0:04:20
3)	P	50	×	2	1	1'15"	3	FR	1/3呼吸	100	0:02:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 親指で耳を触る	100	0:03:00
19	S	150	×	1	4	3'00"	5	FR	H	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	2'40"	2	FR	E	400	0:10:40
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	3	0'35"	6	FR	H	300	0:07:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									2850	1:26:00