



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2017/8/26 土曜日

【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	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル フルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 40"	5	BR	フルブイ パドル	150	0:04:00	
P	50 × 18	1	0' 40"	5	FR	パドル	900	0:12:00	
S	50 × 3	1	1' 10"	1	FR	スローストローク 水中動作を正確にゆっくり	150	0:03:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30	
1)	S 100 × 3	2	1' 35"	2	FR	丁寧に	600	0:09:30	
2)	S 100 × 6	2	1' 25"	4	FR		1200	0:17:00	
3)	S 100 × 1	2	1' 10"	6	FR	H	200	0:02:20	
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							4050	1:24:50	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2017/8/26 土曜日
【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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	
									0:05:30		
Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00		
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
P	25	× 6	1	0' 40"	5	BR	プルプイ パドル	150	0:04:00		
P	50	× 20	1	0' 45"	5	FR	パドル	1000	0:15:00		
S	50	× 4	1	1' 15"	1	FR	スローストローク 水中動作を正確にゆっくり	200	0:05:00		
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30		
1)	S	100	× 3	2	1' 55"	2	FR	丁寧に	600	0:11:30	
2)	S	100	× 3	2	1' 35"	4	FR		600	0:09:30	
3)	S	100	× 1	2	1' 20"	6	FR	H	200	0:02:40	
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total								3600	1:24:40		

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
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 12サイト・スカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0'45"	5	BR プルプイ パドル	100	0:03:00	
P	50	×	18	1	0'50"	5	FR パドル	900	0:15:00	
S	50	×	4	1	1'15"	1	FR スローストローク 水中動作を正確にゆっくり	200	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2'00"	2	FR 丁寧に	400	0:08:00
2)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR	800	0:14:00
3)	S	100	×	1	2	1'30"	6	FR H	200	0:03:00
			1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3450	1:25:30	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2017/8/26 土曜日
【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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
P	25 × 4	1	0' 45"	5	BR	プルプイ パドル	100	0:03:00		
P	50 × 18	1	0' 55"	5	FR	パドル	900	0:16:30		
S	50 × 4	1	1' 15"	1	FR	スローストローク 水中動作を正確にゆっくり	200	0:05:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30		
1)	S	100 × 2	2	2' 00"	2	FR	丁寧に	400	0:08:00	
2)	S	100 × 3	2	1' 55"	4	FR		600	0:11:30	
3)	S	100 × 1	2	1' 40"	6	FR	H	200	0:03:20	
		1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total							3250	1:24:50		



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2017/8/26 土曜日
【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	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	25 × 4	1	0' 50"	5	BR	プルプイ パドル	100	0:03:20	
P	50 × 14	1	1' 00"	5	FR	パドル	700	0:14:00	
S	50 × 4	1	1' 15"	1	FR	スローストローク 水中動作を正確にゆっくり	200	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30	
1)	S 100 × 2	2	2' 10"	2	FR	丁寧	400	0:08:40	
2)	S 100 × 3	2	2' 05"	4	FR		600	0:12:30	
3)	S 100 × 1	2	1' 55"	6	FR	H	200	0:03:50	
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							3050	1:25:50	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2017/8/26 土曜日

【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	12サイドスカーリングキック キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00	
P	25	×	4	1	0' 50"	5	BR	プルブイ パドル	100	0:03:20	
P	50	×	12	1	1' 10"	5	FR	パドル	600	0:14:00	
S	50	×	3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 水中動作を正確にゆっくり	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 20"	2	FR	丁寧に	400	0:09:20
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
3)	S	100	×	1	2	2' 05"	6	FR	H	200	0:04:10
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									2700	1:24:50	