



【テーマ】  
 基礎期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/9/30 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									
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° 正確なストローク	150	0:03:00	
1)	S 50 × 3	3	0' 50"	3・4・5	FR	DES	450	0:07:30	
2)	S 100 × 3	3	1' 20"		FR	H	900	0:12:00	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 30"	1	BR	伸びをとって泳ごう	150	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング° 片手キャッチの位置 片手フィニッシュの位置 プルプイ 右・左	150	0:04:30	
1)	P 50 × 3	4	1' 00"	3	FR	パドル 1ストローク2スカル 2スカル目→フィニッシュ	600	0:12:00	
2)	P 50 × 4	4	0' 40"	5	FR	パドル	800	0:10:40	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30	
Drill	50 × 2	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° 正確なストローク	100	0:02:00	
S	100 × 3	1	1' 20"	4	FR	正確なストローク	300	0:04:00	
DW									0:05:00
Total							4050	1:25:40	



【テーマ】  
 基礎期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/9/30 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 05"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:03:15	
1)	S 50 × 3	3	0' 50"	3・4・5	FR	DES	450	0:07:30	
2)	S 100 × 3	3	1' 25"	5	FR	H	900	0:12:45	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 30"	1	BR	伸びをとって泳ごう	150	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		スカーリング 片手キャッチの位置 片手フィニッシュの位置 プルプイ 右・左	150	0:04:30	
1)	P 50 × 2	5	1' 00"	3	FR	パドル 1ストローク2スカル 2スカル目→フィニッシュ	500	0:10:00	
2)	P 50 × 3	5	0' 40"	5	FR	パドル	750	0:10:00	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:00	
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	100	0:02:30	
S	100 × 3	1	1' 25"	4	FR	正確なストローク	300	0:04:15	
DW									0:05:00
Total							3900	1:25:15	



【テーマ】  
 基礎期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/9/30 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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	3	1'00"	3・4・5	FR	DES	450	0:09:00
2)	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR	H	900	0:15:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	伸びをとって泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'55"	3		スカーリング 片手キャッチの位置 片手フィニッシュの位置 フルブイ 右・左	150	0:05:30
1)	P	50	×	2	4	1'00"	3	FR	パドル 1ストローク2スカル 2スカル目→フィニッシュ	400	0:08:00
2)	P	50	×	2	4	0'45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
	Drill	50	×	2	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク	100	0:02:30
	S	100	×	2	1	1'45"	4	FR	正確なストローク	200	0:03:30
DW											0:05:00
Total										3350	1:25:30



【テーマ】  
基礎期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/9/30 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	50 × 6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク				150	0:04:00	
1)	S 50 × 3	3	1' 00"	3-4-5	FR	DES				450	0:09:00	
2)	S 100 × 3	3	1' 50"		FR	H				900	0:16:30	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとって泳ごう				150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング 片手キャッチの位置 片手フィニッシュの位置 プルプイ 右・左				150	0:05:30	
1)	P 50 × 2	3	1' 00"	3	FR	パドル 1ストローク2スカル 2スカル目→フィニッシュ				300	0:06:00	
2)	P 50 × 2	3	0' 45"	5	FR	パドル				300	0:04:30	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00	
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク				100	0:02:30	
S	100 × 3	1	1' 55"	4	FR	正確なストローク				300	0:05:45	
DW												
												0:05:00
Total										3250	1:25:15	



【テーマ】  
基礎期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/9/30 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	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 正確なストローク	150	0:04:30	
1)	S 50 × 3	3	1' 05"	3・4・5	FR	DES	450	0:09:45	
2)	S 100 × 2	3	2' 00"		FR	H	600	0:12:00	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとって泳ごう	150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング 片手キャッチの位置 片手フィニッシュの位置 プルプイ 右・左	150	0:05:30	
1)	P 50 × 2	3	1' 10"	3	FR	パドル 1ストローク2スカル 2スカル目→フィニッシュ	300	0:07:00	
2)	P 50 × 2	3	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00	
		1	0' 30"				1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 正確なストローク	100	0:03:00	
S	100 × 3	1	2' 05"	4	FR	正確なストローク	300	0:06:15	
DW								0:05:00	
Total							2950	1:25:00	



2017/9/30 土曜日

【テーマ】  
基礎期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【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											0:10:00	
	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30
	K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR	板ヘッドダウン			150	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク			150	0:04:30
1)	S	50	× 3	2	1' 15"	3・4・5	FR	DES			300	0:07:30
2)	S	100	× 3	2	2' 05"		FR	H				600
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	伸びをとって泳ごう			150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	1' 00"	3		スカーリング 片手キャッチの位置 片手フィニッシュの位置 プルプイ 右・左			150	0:06:00
1)	P	50	× 2	3	1' 15"	3	FR	パドル 1ストローク2スカル 2スカル目→フィニッシュ			300	0:07:30
2)	P	50	× 2	3	0' 55"	5	FR	パドル			300	0:05:30
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク			100	0:03:00
	S	100	× 2	1	2' 15"	4	FR	正確なストローク			200	0:04:30
DW												0:05:00
	Total										2700	1:24:30