



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/12/9 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
	S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR DES		300	0:04:30	
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2		ドックパドル/ロングドックパドル by25 キャッチ感覚をつくろう	150	0:04:30	
1)	P	25 × 1	12	0' 20"	7	FR	パドル H ストローク数を数えできるだけ少なく	300	0:04:00	
2)	P	75 × 1	12	1' 20"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	900	0:16:00	
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/7左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
	Drill	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 止めた脚は伸ばす	200	0:04:00	
	S	50 × 6	4	0' 40"	5	FR	H 速いスピードを維持しよう	1200	0:16:00	
			1	1' 00"					0:03:00	
DW										0:05:00
	Total							3800		1:24:00



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/12/9 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	片手前横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2		ドックパドル/ロングドックパドル by25 キャッチ感覚をつくろう	150	0:04:30
1)	P	25	×	1	10	0' 20"	7	FR	パドル H ストローク数を数えできるだけ少なく	250	0:03:20
2)	P	75	×	1	10	1' 30"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	750	0:15:00
				1	9	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/7左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 止めた脚は伸ばす	200	0:04:00
	S	50	×	6	4	0' 45"	5	FR	H 速いスピードを維持しよう	1200	0:18:00
				1	3	1' 00"					0:03:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:20



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/12/9 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	片手前横呼吸右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2		ドックパドル/ロングドックパドル by25 キャッチ感覚をつくろう	150	0:05:30
1)	P	25	×	1	10	0' 25"	7	FR	パドル H ストローク数を数えられるだけ少なく	250	0:04:10
2)	P	75	×	1	10	1' 35"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	750	0:15:50
				1	9	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/7左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25 止めた脚は伸ばす	200	0:04:00
	S	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	H 速いスピードを維持しよう	900	0:15:00
				1	2	1' 00"					0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:24:00



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/12/9 土曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【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	片手前横呼吸右/左by25	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	50 × 3	1	1'30"	2		ドックパドル/ロングドックパドル by25	キャッチ感覚をつくろう		150	0:04:30
1)	P 25 × 1	9	0'25"	7	FR	パドル H	ストローク数を数えられるだけ少なく		225	0:03:45
2)	P 75 × 1	9	1'40"	3	FR	パドル	丁寧に泳ごう		675	0:15:00
		1 8	0'00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット			0:00:00
S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/7左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
Drill	50 × 4	1	1'00"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25	止めた脚は伸ばす		200	0:04:00
S	50 × 6	3	0'55"	5	FR	H	速いスピードを維持しよう		900	0:16:30
		1 2	1'00"							0:02:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:24:45



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/12/9 土曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

E													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:10:00 0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸右/左by25	肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2		ドックパドル/ロングドックパドル by25	キャッチ感覚をつくろう		150	0:04:30
1)	P	25	×	1	8	0' 30"	7	FR	パドル H	ストローク数を数えられるだけ少なく		200	0:04:00
2)	P	75	×	1	8	1' 45"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう			600	0:14:00
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	6セット			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/7左アップ右ダウンby25	腰の回転		100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25	止めた脚は伸ばす		150	0:03:30
	S	50	×	6	3	1' 00"	5	FR	H	速いスピードを維持しよう		900	0:18:00
				1	2	1' 00"							0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3000	1:25:30



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/12/9 土曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸右/左by25	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2		ドックパドル/ロングドックパドル by25	キャッチ感覚をつくろう	150	0:04:30		
1)	P	25	×	1	6	0' 35"	7	FR	パドル H ストローク数を数えられるだけ少なく				150	0:03:30
2)	P	75	×	1	6	1' 55"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう				450	0:11:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット					0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/7左アップ右ダウンby25	腰の回転	100	0:03:00		
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片脚ストップ 右/左by25	止めた脚は伸ばす	150	0:04:00		
	S	50	×	6	3	1' 05"	5	FR	H 速いスピードを維持しよう				900	0:19:30
				1	2	1' 00"								0:02:00
DW												0:05:00		
Total											2750	1:25:00		