



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/1/9 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:00
1)	Drill	50 × 2	2	1' 15"	2	FR	キャッチアップ				200	0:05:00
2)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				200	0:06:00
3)	S	50 × 3	2	0' 50"	3-4-5	FR	DES				300	0:05:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
	P	50 × 6	4	0' 40"	5	FR	パドル				1200	0:16:00
			1	0' 30"			セットレスト30"					0:01:30
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25				200	0:05:00
1)	S	100 × 2	3	1' 20"	5	FR					600	0:08:00
2)	S	100 × 3	3	1' 30"	3	FR					900	0:13:30
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00	
Total										4100	1:25:00	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/1/9 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	200	0:05:00
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25	200	0:05:00
1)	S	100	×	2	3	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR		900	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3800	1:25:30

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
1)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°		200	0:05:00
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	3・4・5	FR	DES		300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	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
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25		200	0:05:00
1)	S	100	×	2	3	1' 40"	5	FR			600	0:10:00
2)	S	100	×	2	3	1' 50"	3	FR			600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:25:30



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/1/9 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1) Drill	50 × 2	2	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	200	0:05:00	
2) K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00	
3) S	50 × 3	2	1' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
P	50 × 6	3	0' 55"	5	FR	パドル	900	0:16:30	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25	100	0:02:30	
1) S	100 × 2	3	1' 50"	5	FR		600	0:11:00	
2) S	100 × 2	3	2' 00"	3	FR		600	0:12:00	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3400	1:26:30	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/1/9 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
1) Drill	50 × 2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	200	0:06:00	
2) K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	200	0:06:00	
3) S	50 × 3	2	1' 05"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
P	50 × 6	2	1' 00"	5	FR	ハドル	600	0:12:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	100	0:03:00	
1) S	100 × 2	3	2' 00"	5	FR		600	0:12:00	
2) S	100 × 2	3	2' 10"	3	FR		600	0:13:00	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							3100	1:26:30	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/1/9 火曜日

【泳法注意】
姿勢
【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 0:07:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
1)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	キャッチアップ		200	0:06:00
2)	K	50	×	2	2	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		200	0:07:00
3)	S	50	×	3	2	1' 10"	3・4・5	FR	DES		300	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
	P	50	×	4	3	1' 05"	5	FR	パドル		600	0:13:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	5	FR			400	0:08:40
2)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR			400	0:09:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total											2750	1:25:00