



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速く、強い 比較的持続できる

2018/1/18 木曜日  
【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	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:06:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	3ドックパドル3ストローク	200	0:05:00	
P	25 × 12	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを速くしていく	300	0:06:00	
1)	P 50 × 1	6	0' 40"	5	FR	パドル H	300	0:04:00	
2)	P 50 × 1	6	0' 50"	3	FR	パドル E	300	0:05:00	
		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' 45"	1	BR	E 伸びをとろう	150	0:04:30	
1)	S 50 × 1	8	0' 40"	5	FR	H	400	0:05:20	
2)	S 100 × 1	8	1' 40"	3	FR	E	800	0:13:20	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
1)	K 50 × 1	4	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	200	0:06:00	
2)	S 25 × 6	4	0' 30"	6・2	FR	1H1E H→前面壁を見て横呼吸	600	0:12:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3750	1:25:10	



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速く、強い 比較的持続できる

2018/1/18 木曜日  
【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										0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:06:00
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:03:30
	Drill	50	× 4	1	1' 15"	2	FR 3バックパドル3ストローク	200		0:05:00
	P	25	× 12	1	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを速くしていく	300		0:06:00
1)	P	50	× 1	6	0' 45"	5	FR パドル H	300		0:04:30
2)	P	50	× 1	6	0' 55"	3	FR パドル E	300		0:05:30
				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	× 6	1	0' 45"	1	BR E 伸びをとろう	150		0:04:30
1)	S	50	× 1	7	0' 45"	5	FR H	350		0:05:15
2)	S	100	× 1	7	1' 45"	3	FR E	700		0:12:15
				1	6	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット			0:00:00
1)	K	50	× 1	4	1' 30"	3	FR 12サイト/6サイトby25	200		0:06:00
2)	S	25	× 6	4	0' 30"	6・2	FR 1H1E H→前面壁を見て横呼吸	600		0:12:00
				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
DW										0:05:00
Total								3600		1:25:30



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速く、強い 比較的持続できる

2018/1/18 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

C											Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	3バックパドル3ストローク			200	0:05:00
	P	25	×	12	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを速くしていく			300	0:07:00
1)	P	50	×	1	6	0' 50"	5	FR	パドル H			300	0:05:00
2)	P	50	×	1	6	1' 00"	3	FR	パドル E			300	0:06:00
				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	×	6	1	0' 45"	1	BR	E 伸びをとろう			150	0:04:30
1)	S	50	×	1	6	0' 50"	5	FR	H			300	0:05:00
2)	S	100	×	1	6	1' 50"	3	FR	E			600	0:11:00
				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
1)	K	50	×	1	4	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25			200	0:06:00
2)	S	25	×	6	4	0' 30"	6・2	FR	1H1E H→前面壁を見て横呼吸			600	0:12:00
				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
DW												0:05:00	
Total											3450	1:27:30	



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速く、強い 比較的持続できる

2018/1/18 木曜日  
【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	25 × 12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:07:00	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	3トックパドル3ストローク	200	0:05:00	
P	25 × 12	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを速くしていく	300	0:07:00	
1)	P 50 × 1	6	0' 55"	5	FR	パドル H	300	0:05:30	
2)	P 50 × 1	6	1' 05"	3	FR	パドル E	300	0:06:30	
		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' 45"	1	BR	E 伸びをとろう	150	0:04:30	
1)	S 50 × 1	6	0' 55"	5	FR	H	300	0:05:30	
2)	S 100 × 1	6	2' 00"	3	FR	E	600	0:12:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
1)	K 50 × 1	3	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
2)	S 25 × 6	3	0' 30"	6・2	FR	1H1E H→前面壁を見て横呼吸	450	0:09:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3250	1:25:30	



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速く、強い 比較的持続できる

2018/1/18 木曜日  
【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										
	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00		
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30		
	Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR 3トックパドル3ストローク	200	0:06:00		
	P	25 × 12	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを速くしていく	300	0:08:00		
1)	P	50 × 1	5	1' 00"	5	FR パドル H	250	0:05:00		
2)	P	50 × 1	5	1' 10"	3	FR パドル E	250	0:05:50		
			1	4	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 E 伸びをとろう	150	0:04:30		
1)	S	50 × 1	5	1' 00"	5	FR H	250	0:05:00		
2)	S	100 × 1	5	2' 10"	3	FR E	500	0:10:50		
			1	4	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00		
1)	K	50 × 1	3	1' 30"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:30		
2)	S	25 × 6	3	0' 35"	6・2	FR 1H1E H→前面壁を見て横呼吸	450	0:10:30		
			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		
DW										0:05:00
Total							3000	1:27:40		



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速く、強い 比較的持続できる

2018/1/18 木曜日

【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	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:09:00
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:05:00	
	Drill	50	× 4	1	1' 30"	2	FR 3トックパドル3ストローク	200	0:06:00	
	P	25	× 12	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ ストローク数を減らしながらスピードを速くしていく	300	0:09:00	
1)	P	50	× 1	4	1' 10"	5	FR パドル H	200	0:04:40	
2)	P	50	× 1	4	1' 20"	3	FR パドル E	200	0:05:20	
				1	4	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 E 伸びをとろう	150	0:04:30	
1)	S	50	× 1	5	1' 05"	5	FR H	250	0:05:25	
2)	S	100	× 1	5	2' 20"	3	FR E	500	0:11:40	
				1	4	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット			0:00:00
1)	K	50	× 1	2	1' 30"	3	FR 12サイト/6サイトby25	100	0:03:00	
2)	S	25	× 6	2	0' 40"	6・2	FR 1H1E H→前面壁を見て横呼吸	300	0:08:00	
				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
DW										0:05:00
Total								2700		1:26:35