



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/4/7 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
P	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 左右呼吸のタイミング	300		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150		0:04:00
S	100 × 3	5	1' 20"	5	FR		1500		0:20:00
		1	4	0' 30"		セットレスト30"			0:02:00
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:03:30
K	50 × 3	1	1' 00"	5	FR	12サイト/6サイトby25	150		0:03:00
P	50 × 6	4	0' 40"	5	FR	パドル H	1200		0:16:00
		1	3	0' 30"		セットレスト30"			0:01:30
Drill	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150		0:03:00
S	25 × 6	1	0' 30"	2・7	FR	1E1H H→前面壁を見て横呼吸	150		0:03:00
DW									0:05:00
Total							4200		1:25:00



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/4/7 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
P	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 左右呼吸のタイミング	300		0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150		0:04:00
S	100 × 3	4	1' 30"	5	FR		1200		0:18:00
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:03:30
K	50 × 3	1	1' 10"	5	FR	12サイド/6サイドby25	150		0:03:30
P	50 × 6	4	0' 45"	5	FR	パドル H	1200		0:18:00
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
Drill	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150		0:03:30
S	25 × 6	1	0' 30"	2・7	FR	1E1H H→前面壁を見て横呼吸	150		0:03:00
DW									0:05:00
Total							3900		1:26:00



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/4/7 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	1'20"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 左右呼吸のタイミング	300	0:05:30
Drill	S	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1'40"	5	FR		1200	0:20:00
				1	3	0'30"			セットレスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'10"	5	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:03:30
	P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル H	900	0:15:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
Drill	S	50	×	3	1	1'10"	3	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:30
	S	25	×	6	1	0'30"	2-7	FR	1E1H H→前面壁を見て横呼吸	150	0:03:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:26:00



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/4/7 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	左右呼吸のタイミング	300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	3	4	1' 50"	5	FR				1200	0:22:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	12サイト`/6サイト`by25			150	0:03:30
	P	50	×	6	2	0' 55"	5	FR	パドル H			600	0:11:00
				1	1	0' 30"			セットレスト30"				0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	キャッチアップ	姿勢に注意して	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2・7	FR	1E1H	H→前面壁を見て横呼吸		150	0:03:30
DW													0:05:00
	Total											3300	1:25:30



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/4/7 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 左右呼吸のタイミング	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR		900	0:18:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
	P	50	×	6	2	1' 00"	5	FR	パドル H	600	0:12:00
				1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 35"	2-7	FR	1E1H H→前面壁を見て横呼吸	150	0:03:30
DW											0:05:00
	Total									3000	1:25:00



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/4/7 土曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ 左右呼吸のタイミング	300	0:07:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	100	0:03:00
	S	100	×	3	3	2' 10"	5	FR		900	0:19:30
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	5	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
	P	50	×	6	2	1' 10"	5	FR	ハドル H	600	0:14:00
				1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	100	0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2-7	FR	1E1H H→前面壁を見て横呼吸	150	0:04:00
DW											0:05:00
Total									2800	1:25:00	