



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/8/30 木曜日  
【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	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR						300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう					150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう					150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手前右・左 身体を斜めにして肘は水面上 フィニッシュ時に飛沫を上げる					150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル 強いフィニッシュ					600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう					150	0:04:00
1)	S	100	×	4	3	1' 30"	5	FR						1200	0:18:00
2)	S	200	×	1	3	3' 50"	2	FR	ゆっくり泳ごう					600	0:11:30
3)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ 残りE					150	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"						0:01:00
DW												0:05:00			
Total											3750	1:25:00			



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/8/30 木曜日  
【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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	片手前右・左 身体を斜めにして肘は水面上 フィニッシュ時に飛沫を上げる	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル 強いフィニッシュ	600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR		900	0:15:00
2)	S	200	×	1	3	4'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	600	0:12:00
3)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:25:00



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/8/30 木曜日  
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2 FLY 片手前横呼吸 右・左 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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2 FR 片手前右・左 身体を斜めにして肘は水面上 フィニッシュ時に飛沫を上げる	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0' 55"	5 FR パドル 強いフィニッシュ	500	0:09:10
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	5 FR	900	0:16:30
2)	S	200	×	1	3	4' 00"	2 FR ゆっくり泳ごう	600	0:12:00
3)	D	25	×	2	3	0' 45"	9 FR 0~15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
	Total							3350	1:26:10



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/8/30 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
5

E										Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
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	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
	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FR	片手前右・左	身体を斜めにして肘は水面上	フィニッシュ時に飛沫を上げる	150	0:04:30
	P	50	× 10	1	1' 00"	5	FR	パドル	強いフィニッシュ		500	0:10:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
1)	S	100	× 3	3	2' 00"	5	FR				900	0:18:00
2)	S	150	× 1	3	3' 20"	2	FR	ゆっくり泳ごう			450	0:10:00
3)	D	25	× 2	3	0' 45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ	残りE		150	0:04:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3100	1:26:00



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/8/30 木曜日

【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	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00 0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 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
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	片手前右・左 身体を斜めにして肘は水面上 フィニッシュ時に飛沫を上げる	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 10"	5	FR	ハドル 強いフィニッシュ	600	0:14:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	5	FR		600	0:13:00
2)	S	150	×	1	2	3' 40"	2	FR	ゆっくり泳ごう	300	0:07:20
3)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2800	1:25:50