



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/9/1 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
6

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	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう		150	0:03:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	リハビリ時に耳に触れる		150	0:04:00
1)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	一定のペース			1200	0:19:00
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	2	FR	丁寧に泳ごう			400	0:07:20
3)	S	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	H			200	0:02:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'			0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸	右・左3ストロークずつ	ゆっくり大きく泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	2-6	FR	パドル	1E1H		600	0:11:00
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	ストローク数を一定に			150	0:03:00
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	15m顔上げダッシュ残りE			100	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	ストローク数を一定に			150	0:02:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
Total												3750	1:25:00



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/9/1 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
6

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 0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ時に耳に触れる	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR	一定のペース	800	0:14:00
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
3)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	H	200	0:03:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ ゆっくり大きく泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	14	1	1' 00"	2・6	FR	バトル 1E1H	700	0:14:00
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	ストローク数を一定に	150	0:03:00
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	15m顔上げダッシュ残りE	100	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	ストローク数を一定に	150	0:02:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3450	1:25:00



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/9/1 土曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
6

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
	Drill	50	×	3	1	1'00"	2 FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4 FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR	片手前右/左by25 リハビリ時に耳に触れる	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	2	1'55"	4 FR	一定のペース	800	0:15:20
2)	S	100	×	2	2	2'05"	2 FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:20
3)	S	100	×	1	2	1'40"	6 FR	H	200	0:03:20
				1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1 FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ ゆっくり大きく泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1'00"	2~6 FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
1)	S	25	×	6	1	0'30"	2 FR	ストローク数を一定に	150	0:03:00
2)	D	25	×	4	1	0'45"	9 FR	15m顔上げダッシュ残りE	100	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0'25"	5 FR	ストローク数を一定に	150	0:02:30
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:00



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/9/1 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
6

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	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー時に耳に触れる	100	0:03:00	
1)	S	100	×	3	2	2'05"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30
2)	S	100	×	2	2	2'15"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:09:00
3)	S	100	×	1	2	1'50"	6	FR	H	200	0:03:40
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ ゆっくり大きく泳ごう	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	1'05"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:13:00	
1)	S	25	×	6	1	0'35"	2	FR	ストローク数を一定に	150	0:03:30
2)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR	15m顔上げダッシュ残りE	100	0:03:00
3)	S	25	×	4	1	0'30"	5	FR	ストローク数を一定に	100	0:02:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									3050	1:25:10	



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/9/1 土曜日

【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
6

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:07:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:05:00	
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー時に耳に触れる	100	0:03:00	
1)	S	100	×	2	2	2'15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
2)	S	100	×	2	2	2'30"	2	FR	丁寧に泳ごう	400	0:10:00
3)	S	100	×	1	2	2'00"	6	FR	H	200	0:04:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
Drill	25	×	4	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ ゆっくり大きく泳ごう	100	0:03:00	
P	50	×	12	1	1'15"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:15:00	
1)	S	25	×	4	1	0'40"	2	FR	ストローク数を一定に	100	0:02:40
2)	D	25	×	4	1	0'50"	9	FR	15m顔上げダッシュ残りE	100	0:03:20
3)	S	25	×	4	1	0'35"	5	FR	ストローク数を一定に	100	0:02:20
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									2750	1:25:20	