



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/9/8 土曜日
【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3ストロークずつ 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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先を水面上に出す	150	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	片手前右・左 強いフィニッシュ プルプイ H	150	0:04:00
	P	100	×	3	4	1' 25"	5	FR	パドル	1200	0:17:00
					1	3			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	150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	ローリングキック 呼吸時にプッシュを入れる	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	3	2' 15"	5	FR		450	0:06:45
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E	300	0:06:00
3)	S	50	×	4	3	0' 45"	5	FR		600	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3900	1:26:45



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/9/8 土曜日
【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3ストロークずつ 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	
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先を水面上に出す				150	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	片手前右・左 強いフィニッシュ プルプイ H				150	0:04:00	
P	100	×	3	3	1' 35"	5	FR	パドル				900	0:14:15	
				1	2			セットレスト30"					0:01:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ				150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	ローリングキック 呼吸時にプッシュを入れる				150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	3	2' 30"	5	FR					450	0:07:30
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E				300	0:06:30
3)	S	50	×	3	3	0' 50"	5	FR					450	0:07:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3450	1:25:15		



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/9/8 土曜日
【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									0:10:00	
S	50	× 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 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	
Drill	25	× 6	1	0' 55"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先を水面上に出す	150	0:05:30	
Drill	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	片手前右・左 強いフィニッシュ プルプイ H	150	0:04:00	
P	100	× 3	3	1' 45"	5	FR	パドル	900	0:15:45	
			1	2			セットレスト30"		0:01:00	
Drill	50	× 2	1	1' 15"	3	FR	キャッチアップ	100	0:02:30	
K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	ローリングキック 呼吸時にプッシュを入れる	100	0:03:00	
1)	S	150	× 1	3	2' 40"	5	FR		450	0:08:00
2)	S	100	× 1	3	2' 15"	2	FR	E	300	0:06:45
3)	S	50	× 3	3	0' 55"	5	FR		450	0:08:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	3セット	0:01:00
DW									0:05:00	
Total								3350	1:26:15	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/9/8 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 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
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先を水面上に出す	150	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	片手前右・左 強いフィニッシュ プルプイ H	150	0:04:30
	P	100	×	3	3	1' 55"	5	FR	パドル	900	0:17:15
					1	2			セットレスト30"		0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	ローリングキック 呼吸時にプッシュを入れる	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	2	3' 00"	5	FR		300	0:06:00
2)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E	200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	5	FR		300	0:06:00
				1	0	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:26:15



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/9/8 土曜日

【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											0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 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	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 つま先を水面上に出す			150	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	片手前右・左 強いフィニッシュ プルプイ H			150	0:04:30	
P	100	×	3	3	2' 05"	5	FR	パドル			900	0:18:45	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00		
Drill	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ			100	0:03:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	ローリングキック 呼吸時にプッシュを入れる			100	0:03:00	
1)	S	150	×	1	2	3' 10"	5	FR		300	0:06:20		
2)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E			200	0:05:00
3)	S	50	×	2	2	1' 10"	5	FR		200	0:04:40		
			1	0	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 2セット			0:00:00		
DW											0:05:00		
Total										2850	1:26:15		