



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/11/6 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° しっかりキックを打とう	150	0:03:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン°by25	100	0:03:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	H 奇数→右脚ストップ° 偶数→左脚ストップ°	100	0:04:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	①④片脚ストップ°右/左by25 ②⑤2ビート ③⑥6ビート	300	0:05:30
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
2)	S	100	×	4	2	1' 30"	5	FR	レスト30"	800	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ジャックナイフダイブ°後水底に手を着き、足を着き水底を蹴り泳ぐ 黄色いライン	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° しっかりキックを打とう	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:25:00



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/11/6 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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 0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° しっかりキックを打とう	150	0:03:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	100	0:03:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	H 奇数→右脚ストップ° 偶数→左脚ストップ°	100	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	①④片脚ストップ°右/左by25 ②⑤2ビート ③⑥6ビート	300	0:06:00
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	5	FR	レスト30"	600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	ジャックナイフダイブ°後水底に手を着き、足を着き水底を蹴り泳ぐ 黄色いライン	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° しっかりキックを打とう	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:00



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/11/6 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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		
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° しっかりキックを打とう				150	0:03:30
K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウ°/左アップ°右ダウ°by25				100	0:03:00
K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	H 奇数→右脚ストップ° 偶数→左脚ストップ°				100	0:04:00
S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	①④片脚ストップ°右/左by25 ②⑤2ビート ③⑥6ビート				300	0:06:00
1)	S	100	×	6	1	1'50"	5	FR		600	0:11:00		
2)	S	100	×	3	2	1'50"	5	FR	レスト30"	600	0:11:00		
				1	2	0'30"			1)→2)レスト30"		0:01:00		
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	E				150	0:04:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	ジャックナイフダイブ°後水底に手を着き、足を着き水底を蹴り泳ぐ 黄色いライン				100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° しっかりキックを打とう				150	0:03:30
P	50	×	10	1	1'00"	2-6	FR	パドル 1E1H				500	0:10:00
S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
DW												0:05:00	
Total										3250	1:26:00		



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/11/6 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° しっかりキックを打とう	150	0:04:00	
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン°by25	100	0:03:00	
	K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	H 奇数→右脚ストップ° 偶数→左脚ストップ°	100	0:04:00	
	S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	①④片脚ストップ°右°/左°by25 ②⑤2ビート ③⑥6ビート	300	0:06:30	
1)	S	100 × 5	1	2' 00"	5	FR		500	0:10:00	
2)	S	100 × 3	2	2' 00"	5	FR	レスト30"	600	0:12:00	
			1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:00	
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	E	150	0:04:30	
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	ジャックナイフダイブ°後水底に手を着き、足を着き水底を蹴り泳ぐ 黄色いライン	100	0:04:00	
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° しっかりキックを打とう	150	0:04:00	
	P	50 × 10	1	1' 05"	2-6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50	
	S	100 × 1	1	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:10	
DW										0:05:00
	Total							3050		1:27:30



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/11/6 火曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ しっかりキックを打とう	150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:30
	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	H 奇数→右脚ストップ 偶数→左脚ストップ	100	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'15"	3	FR	①④片脚ストップ右/左by25 ②⑤2ビート ③⑥6ビート	300	0:07:30
	S	100	×	3	3	2'10"	5	FR		900	0:19:30
				1	2	0'30"			レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	E	150	0:04:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	ジャックナイフダイブ後水底に手を着き、足を着き水底を蹴り泳ぐ 黄色いライン	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ しっかりキックを打とう	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1'15"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:10:00
	S	100	×	1	1	2'30"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:30
DW											0:05:00
	Total									2750	1:27:30