

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' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:05:00
	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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
1)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧	600	0:11:00
2)	P	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	パドル H	200	0:02:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:40
1)	S	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	H	250	0:03:20
2)	S	100	×	3	5	1' 35"	4	FR	一定のペース	1500	0:23:45
				1	4	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:04:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:25



【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/1/10 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	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
	Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
1)	P	50	×	6	2	1'00"	3	FR	ハドル 丁寧に	600	0:12:00
2)	P	50	×	2	2	0'45"	6	FR	ハドル H	200	0:03:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	0'45"	6	FR	H	200	0:03:00
2)	S	100	×	3	4	1'45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00
				1	3	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:00

【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/1/10 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:06:00
	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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00
1)	P	50	×	4	2	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:08:00
2)	P	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	パドル H	200	0:03:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	H	200	0:03:20
2)	S	100	×	3	4	1' 55"	4	FR	一定のペース	1200	0:23:00
				1	3	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:25:40

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' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸				300	0:06:30	
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	
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4	スカーリング	奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置				150	0:05:30	
1)	P	50	×	5	2	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に				500	0:10:50
2)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	パドル H				200	0:03:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H				150	0:02:45
2)	S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR	一定のペース				900	0:18:45
				1	3	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:03:00
DW												0:05:00		
Total											2950	1:26:30		

【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
6

## 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
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2 FR	150	0:07:30
	S	100	× 3	1	2' 20"	3 FR	300	0:04:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	4 FR	300	0:07:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	4 FR	150	0:04:30
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	4 スカールリング 奇数→キャッチポイント 偶数→背面腰の位置	100	0:04:00
1)	P	50	× 6	2	1' 15"	3 FR	600	0:15:00
2)	P	50	× 2	2	1' 00"	6 FR	200	0:04:00
			1	1	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1 BR	150	0:04:30
1)	S	50	× 1	3	1' 00"	6 FR	150	0:03:00
2)	S	100	× 2	3	2' 15"	4 FR	600	0:13:30
			1	3	1' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00
DW								0:05:00
Total							2700	1:26:00