



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/1/17 木曜日  
【泳法注意】  
リカハリー  
【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
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:00
	K	25	×	4	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→12サイトスカーリングキック S→大きく	300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 肘上げリカハリー1往復 指先水面	150	0:03:30
1)	S	100	×	2	3	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
2)	S	100	×	2	3	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	100	×	2	3	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・9	FR	①スタート15mつ顔上げダッシュ ②ラスト5m顔上げダッシュ ③丁寧に泳ごう	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3850	1:27:00

【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/1/17 木曜日  
【泳法注意】  
リカハリ  
【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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30
	K	25	×	4	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:20
	K/S by25	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K→12サイトスカーリングキック S→大きく	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 肘上げリカハリ-1往復 指先水面	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	2	1' 40"	5	FR		400	0:06:40
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	2	2	1' 50"	3	FR		400	0:07:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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
	P	50	×	3	5	0' 50"	5	FR	パドル	750	0:12:30
				1	4	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・9	FR	①スタート15mつ顔上げダッシュ ②ラスト5m顔上げダッシュ ③丁寧に泳ごう	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:20



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/1/17 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリ  
【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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30
	K	25	×	4	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:20
	K/S by25	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K→12サイトスカーリングキック S→大きく	300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 肘上げリカバリ-1往復 指先水面	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	2	1' 50"	5	FR		400	0:07:20
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR		400	0:07:40
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR		400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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
	P	50	×	3	4	0' 55"	5	FR	ハドル	600	0:11:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	S	25	×	12	1	0' 35"	2・9	FR	①スタート15mっ顔上げダッシュ ②ラスト5m顔上げダッシュ ③丁寧に泳ごう	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:25:50



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/1/17 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:00
	K	25	×	4	1	0' 55"	4	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:03:40
	K/S by25	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K→12サイトスカーリングキック S→大きく	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 肘上げリカバリー1往復 指先水面	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	5	FR		400	0:08:00
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR		400	0:08:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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
	P	50	×	3	4	1' 00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2・9	FR	①スタート15mつ顔上げダッシュ ②ラスト5m顔上げダッシュ ③丁寧に泳ごう	150	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:25:10



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/1/17 木曜日

【泳法注意】  
リカバリ  
【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
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	BA ローリングを大きく	150	0:04:30
	K	25	× 4	1	1' 00"	4	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	100	0:04:00
	K/S by25	50	× 3	1	1' 30"	3	FR K→12サイトスカーリングキック S→大きく	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 肘上げリカバリ-1往復 指先水面	150	0:04:30
1)	S	100	× 2	2	2' 10"	5	FR	400	0:08:40
2)	S	100	× 2	2	2' 15"	4	FR	400	0:09:00
3)	S	100	× 2	2	2' 20"	3	FR	400	0:09:20
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→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
	P	50	× 3	3	1' 05"	5	FR ハドル	450	0:09:45
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	2・9	FR ①スタート15mつ顔上げダッシュ ②ラスト5m顔上げダッシュ ③丁寧に泳ごう	150	0:04:30
DW									0:05:00
Total								2800	1:27:15