



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/4/13 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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 0:05:30
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く維持		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	帆掛け船 片脚の膝を曲げ足を水面上に出す もう一方の足は強いキック		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	4	0' 45"	5	FR			600	0:09:00
2)	S	100	×	3	4	1' 45"	3	FR			1200	0:21:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	D	25	×	6	1	0' 45"	9・1	FR	奇数→25m 偶数→5m～20mの15m顔上げダッシュ		150	0:04:30
	S	100	×	2	1	1' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:03:30
DW												0:05:00
Total											3800	1:25:00

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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く維持		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドル	プルブイを脛で挟む トローイン		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'55"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に		600	0:11:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	3	FR	帆掛け船	片脚の膝を曲げ足を水面上に出す もう一方の足は強いキック		150	0:04:00
1)	S	50	×	3	3	0'50"	5	FR				450	0:07:30
2)	S	100	×	3	3	1'55"	3	FR				900	0:17:15
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	D	25	×	8	1	0'45"	9・1	FR	奇数→25m	偶数→5m～20mの15m顔上げダッシュ		200	0:06:00
	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう			300	0:05:30
DW													0:05:00
	Total											3500	1:25:15

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/4/13 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く維持	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1'00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:10:00
	Drill	25	×	4	1	0'40"	3	FR	帆掛け船 片脚の膝を曲げ足を水面上に出す もう一方の足は強いキック	100	0:02:40
1)	S	50	×	3	3	0'55"	5	FR		450	0:08:15
2)	S	100	×	3	3	2'05"	3	FR		900	0:18:45
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	×	6	1	0'45"	9・1	FR	奇数→25m 偶数→5m～20mの15m顔上げダッシュ	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:25:10

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	100	×	3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く維持	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドル	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1'05"	3	FR	パドル	ストローク数を一定に	400	0:08:40
	Drill	25	×	4	1	0'45"	3	FR	帆掛け船	片脚の膝を曲げ足を水面上に出す もう一方の足は強いキック	100	0:03:00
1)	S	50	×	3	3	1'00"	5	FR			450	0:09:00
2)	S	100	×	3	3	2'10"	3	FR			900	0:19:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	D	25	×	6	1	0'45"	9・1	FR	奇数→25m	偶数→5m～20mの15m顔上げダッシュ	150	0:04:30
	S	100	×	2	1	2'10"	3	FR	丁寧	に泳ごう	200	0:04:20
DW												0:05:00
	Total										3100	1:25:30

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【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
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く維持		150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン		150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	3	FR	パドル ストローク数を一定に		400	0:10:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	FR	帆掛け船 片脚の膝を曲げ足を水面上に出す もう一方の足は強いキック		100	0:03:00
1)	S	50	×	2	3	1' 05"	5	FR			300	0:06:30
2)	S	100	×	3	3	2' 20"	3	FR			900	0:21:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	D	25	×	6	1	0' 50"	9・1	FR	奇数→25m 偶数→5m～20mの15m顔上げダッシュ		150	0:05:00
	S	100	×	2	1	0' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう		200	0:00:40
DW												0:05:00
	Total										2950	1:25:10