



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/4/20 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

B															
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time			
W-PU	S	25	×	12	1	0'30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00	
	S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:00	
	P	50	×	6	3	0'45"	5	FR	パドル				900	0:13:30	
				1	2	0'30"			セットレスト30"					0:01:00	
	P	100	×	2	1	2'00"	2	FR	1/3呼吸	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
	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
1)	S	100	×	6	2	1'35"	4	FR	一定のペース				1200	0:19:00	
2)	S	50	×	6	2	0'45"	5	FR	頑張ろう!				600	0:09:00	
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30	
DW														0:05:00	
Total												3950	1:25:30		

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:07:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300		0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150		0:04:00
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR ハドル	900		0:15:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30"			0:01:00
P	100	×	2	1	2' 00"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200		0:04:00
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
1)	S	100	×	4	2	1' 45"	FR 一定のペース	800		0:14:00
2)	S	50	×	6	2	0' 50"	FR 頑張ろう!	600		0:10:00
			1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00
Total								3550		1:24:30



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/4/20 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

D													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1 繰返し			300	0:07:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00	
P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR	パドル			900	0:16:30	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00	
P	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸	丁寧に泳ごう		200	0:04:00	
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	
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR	一定のペース			600	0:11:30
2)	S	50	×	6	2	0' 55"	5	FR	頑張ろう!			600	0:11:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30	
DW												0:05:00	
Total											3350	1:25:30	

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル	片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
	P	50	×	4	3	1' 00"	5	FR	パドル		600	0:12:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
	P	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	1/3呼吸	丁寧に泳ごう	200	0:04:30
	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
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	一定のペース		600	0:12:30
2)	S	50	×	6	2	1' 00"	5	FR	頑張ろう!		600	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3050	1:26:00



2019/4/20 土曜日

【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】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0'45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0'55"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
	P	50	×	4	3	1'05"	5	FR パドル	600	0:13:00
				1	2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00
	P	100	×	2	1	2'30"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	200	0:05:00
	K	50	×	2	1	1'40"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:20
1)	S	100	×	2	2	2'15"	4	FR 一定のペース	400	0:09:00
2)	S	50	×	6	2	1'05"	5	FR 頑張ろう!	600	0:13:00
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									2800	1:25:50