



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/9/21 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

B									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									0:10:00
	S	50	× 6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00
	K	50	× 3	1	1'20"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	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	25	× 6	1	0'40"	4	FR 帆掛け船 右・左 キックをしっかり打とう	150	0:04:00
1)	S	50	× 4	3	0'45"	5	FR H 6ビート	600	0:09:00
2)	S	100	× 1	3	2'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
3)	S	100	× 2	3	1'35"	4	FR 一定のペース	600	0:09:30
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	K	25	× 4	1	0'45"	2	FLY 大きくゆっくり 板 1/2呼吸	100	0:03:00
	P	25	× 6	1	0'35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	100	× 1	4	1'25"	6	FR パドル	400	0:05:40
2)	P	100	× 1	4	1'35"	4	FR パドル	400	0:06:20
3)	P	100	× 1	4	1'45"	2	FR パドル	400	0:07:00
			1	3	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW									0:05:00
	Total							3700	1:25:30

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/9/21 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	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	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	帆掛け船 右・左 キックをしっかり打とう	150	0:04:00
1)	S	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	H 6ビート	450	0:07:30
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
3)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	K	25	×	4	1	0' 45"	2	FLY	大きくゆっくり 板 1/2呼吸	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	100	×	1	4	1' 35"	6	FR	パドル	400	0:06:20
2)	P	100	×	1	4	1' 45"	4	FR	パドル	400	0:07:00
3)	P	100	×	1	4	1' 55"	2	FR	パドル	400	0:07:40
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3550	1:27:00



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/9/21 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
	S	50	× 6	1	1' 00"	2 FR	300	0:06:00	
	K	50	× 3	1	1' 20"	3 FR 板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
	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	25	× 6	1	0' 40"	4 FR 帆掛け船 右・左 キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
1)	S	50	× 3	3	0' 55"	5 FR H 6ビート	450	0:08:15	
2)	S	100	× 1	3	2' 10"	3 FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:30	
3)	S	100	× 2	3	1' 55"	4 FR 一定のペース	600	0:11:30	
			1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
	K	25	× 6	1	0' 45"	2 FLY 大きくゆっくり 板 1/2呼吸	150	0:04:30	
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6 FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	100	× 1	3	1' 45"	6 FR パドル	300	0:05:15	
2)	P	100	× 1	3	1' 55"	4 FR パドル	300	0:05:45	
3)	P	100	× 1	3	2' 05"	2 FR パドル	300	0:06:15	
			1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3300	1:26:30	

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	450	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	2' 15"	3	FR	300	0:06:45
3)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
	K	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	150	0:04:00
1)	P	100	×	1	2	1' 55"	6	FR	200	0:03:50
2)	P	100	×	1	2	2' 05"	4	FR	200	0:04:10
3)	P	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	200	0:04:30
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW										0:05:00
	Total								3000	1:25:45



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/9/21 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
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	25	×	6	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 右・左 キックをしっかり打とう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	2	3	1' 15"	5	FR	H 6ピート	300	0:07:30
2)	S	100	×	1	3	2' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:07:30
3)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR	一定のペース	600	0:13:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
K	25	×	4	1	0' 45"	2	FLY	大きくゆっくり 板 1/2呼吸	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	100	×	1	2	2' 05"	6	FR	パドル	200	0:04:10
2)	P	100	×	1	2	2' 15"	4	FR	パドル	200	0:04:30
3)	P	100	×	1	2	2' 25"	2	FR	パドル	200	0:04:50
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									2800	1:26:30	