



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/22 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2 FR	300	0:05:30	
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	2 FR	300	0:05:00	
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	2 FR	300	0:04:30	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
	S	100	×	10	1	1' 50"	2-6 FR 1E1H	1000	0:18:20	
	S	100	×	1	1	2' 30"	1 FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
	P	25	×	6	1	0' 30"	2-4-6 FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:00	
	P	50	×	4	4	0' 40"	6 FR パドル	800	0:10:40	
				1	3	1' 00"			0:03:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1 BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	D	25	×	6	1	0' 45"	9 FR 脚はクロス	150	0:04:30	
DW									0:05:00	
Total								3550	1:25:30	

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/22 日曜日
【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										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	2	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィンッシュ フィンッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	8	1	2' 00"	2-6	FR	1E1H	800	0:16:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
	P	50	×	4	4	0' 45"	6	FR	パドル	800	0:12:00
				1	3	1' 00"					0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	D	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	脚はクロス	150	0:04:30
DW											0:05:00
	Total									3350	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

2019/9/22 日曜日
【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										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	3	1	0'50"	2	FR	150	0:02:30	
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	8	1	2'00"	2-6	FR	1E1H	800	0:16:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
	P	50	×	4	4	0'50"	6	FR	パドル	800	0:13:20
				1	3	1'00"				0:03:00	
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	D	25	×	6	1	0'45"	9	FR	脚はクロス	150	0:04:30
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:20	



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/22 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2' 10"	2・6	FR	1E1H	600	0:13:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:00
	P	50	×	4	4	0' 55"	6	FR	パドル	800	0:14:40
				1	3	1' 00"					0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	脚はクロス	150	0:05:00
DW											0:05:00
	Total									3000	1:26:55



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/9/22 日曜日
【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										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1'10"	2	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1'05"	2	FR		150	0:03:15
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1'45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:05:15
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	2'20"	2・6	FR	1E1H	600	0:14:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	P	25	×	6	1	0'45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル	150	0:04:30
	P	50	×	3	4	1'00"	6	FR	パドル	600	0:12:00
				1	3	1'00"					0:03:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	脚はクロス	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2700	1:26:30