



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/9/29 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
	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
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	100	0:03:00
	S	100	× 6	1	1' 35"	4	FR リカバリーに意識を！	600	0:09:30
	P	50	× 6	3	0' 45"	5	FR パドル	900	0:13:30
				1	0' 30"				0:01:00
	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	P	25	× 6	3	0' 30"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ ストローク数を教えよう	450	0:09:00
2)	KD	25	× 2	3	1' 00"	9	FR キャッチアップ8ストローク以内で25m着くように	150	0:06:00
3)	S	100	× 1	3	2' 00"	2~5	FR ビルトアップ	300	0:06:00
4)	D	25	× 2	3	0' 45"	9	FR 顔上げ横呼吸	150	0:04:30
				1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3500	1:26:00

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/9/29 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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 0:06:00
	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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー1往復 指先水面	100	0:03:00
	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR	リカバリーに意識を!	400	0:07:00
	P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル	900	0:15:00
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	P	25	×	6	3	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数えよう	450	0:10:30
2)	KD	25	×	2	3	1'00"	9	FR	キャッチアップ8ストローク以内に25m着くように	150	0:06:00
3)	S	100	×	1	3	2'00"	2~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:00
4)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	150	0:04:30
				1	2	0'30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:27:30

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/9/29 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー-1往復 指先水面	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	1'55"	4	FR	リカバリーに意識を！	400	0:07:40
	P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル	600	0:11:00
				1	1	0'30"					0:00:30
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	P	25	×	6	3	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数えよう	450	0:10:30
2)	KD	25	×	2	3	1'00"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク以内で25m着くように	150	0:06:00
3)	S	100	×	1	3	2'00"	2~5	FR	ビルトアップ°	300	0:06:00
4)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	顔上げ横呼吸	150	0:04:30
				1	2	0'30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:25:40



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/9/29 日曜日
【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										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	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
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー1往復 指先水面	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	リカバリーに意識を！	400	0:08:20
	P	50	×	6	3	1' 00"	5	FR	パドル	900	0:18:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	P	25	×	6	2	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数えよう	300	0:08:00
2)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク以内で25m着くように	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 15"	2~5	FR	ビルトアップ°	200	0:04:30
4)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3000	1:26:50



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/9/29 日曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
Drill		50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー-1往復 指先水面	150	0:04:30
	S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR	リカバリーに意識を!	400	0:09:00
	P	50	× 6	2	1' 05"	5	FR	パドル	600	0:13:00
				1	0' 30"					0:00:30
	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
1)	P	25	× 6	2	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数えよう	300	0:09:00
2)	KD	25	× 2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク以内で25m着くように	100	0:04:00
3)	S	100	× 1	2	2' 30"	2~5	FR	ビルトアップ°	200	0:05:00
4)	D	25	× 2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
				1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								2700	1:25:30