



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/11/14 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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' 20"	3 FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150 0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	3 FR	キャッチアップ	キックを意識して	150 0:03:00
	S	200	×	3	1	3' 20"	3 FR	丁寧に泳ごう		600 0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150 0:04:30
	P	50	×	15	1	0' 45"	5 FR	サークルもれしないように頑張ろう！		750 0:11:15
	S	100	×	1	1	2' 30"	1 FR	2'30"丁度で泳ごう		100 0:02:30
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	2 FR	一切飛沫を上げないように	音をさせないで！	300 0:06:00
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9 FR	たくさん飛沫を上げて頑張ろう！		150 0:04:30
3)	S	100	×	4	3	1' 35"	4 FR	一定のペース		1200 0:19:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3850	1:26:15

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/11/14 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR	キャッチアップ° キックを意識して	150	0:03:30	
S	200	×	3	1	3'40"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:11:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 ファイニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	サークルもれしないように頑張ろう!	600	0:10:00	
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	S	100	×	1	3	2'15"	2	FR	一切飛沫を上げないように 音をさせないで!	300	0:06:45
2)	D	25	×	2	3	0'45"	9	FR	たくさん飛沫を上げて頑張ろう!	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	3	1'45"	4	FR	一定のペース	900	0:15:45
				1	2	0'30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:00	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/11/14 木曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	×	2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ キックを意識して	150	0:03:30	
S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 ファイニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:30	
P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	サークルもれしないように頑張ろう！	600	0:11:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
1)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	一切飛沫を上げないように 音をさせないで！	300	0:06:45
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	たくさん飛沫を上げて頑張ろう！	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	3	1' 55"	4	FR	一定のペース	900	0:17:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:00	



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2019/11/14 木曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

5

E										Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU											0:10:00		
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30	
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	100	0:03:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	キャッチアップ	キックを意識して	150	0:04:00	
	S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう			600	0:13:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう	150	0:04:30	
	P	50	×	12	1	1' 00"	5	FR	サークルもれしないように頑張ろう！			600	0:12:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30
1)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	一切飛沫を上げないように 音をさせないで！			300	0:06:45
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	たくさん飛沫を上げて頑張ろう！			150	0:04:30
3)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR	一定のペース			600	0:12:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW												0:05:00	
	Total										3050	1:25:15	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2019/11/14 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	×	2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	キャッチアップ	キックを意識して		150	0:04:30
	S	200	×	2	1	4' 40"	3	FR	丁寧	に泳ごう		400	0:09:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう		150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1' 10"	5	FR	サークルもれしないように	頑張ろう！		500	0:11:40
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度	で泳ごう		100	0:02:30
1)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	一切飛沫を上げないように	音をさせないで！		300	0:07:30
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	たくさん飛沫を上げて	頑張ろう！		150	0:04:30
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30"				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											2750	1:25:00