



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/12/10 火曜日  
 【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	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
	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' 20"	2	FR	片手横右°/左°by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース キックとプルのタイミング				600	0:09:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ				150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル				600	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
1)	D	25	×	2	5	0' 45"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE				250	0:07:30
2)	S	50	×	2	5	0' 45"	5	FR					500	0:07:30
3)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				500	0:10:00
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW														0:05:00
	Total												3650	1:26:30

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/12/10 火曜日  
【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	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
	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' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース キックとプルのタイミング	600	0:10:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	4	0' 45"	9・1	FR	スタート15m顔上げタッシュ 残りE	200	0:06:00
2)	S	50	×	2	4	0' 50"	5	FR		400	0:06:40
3)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	400	0:08:40
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:26:20

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/12/10 火曜日  
 【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	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			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' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース キックとプルのタイミング			600	0:11:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルプイ			150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル			600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE			150	0:04:30
2)	S	50	×	3	3	0' 55"	5	FR				450	0:08:15
3)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	ゆっくり泳ごう			300	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3300	1:27:15	

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繰り返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
	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' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR 一定のペース キックとプルのタイミング	500	0:10:25
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:05:00
	P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR パドル	500	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9・1	FR スタート15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	5	FR	300	0:06:00
3)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR ゆっくり泳ごう	300	0:07:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2950	1:26:25



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/12/10 火曜日  
 【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	25	× 12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
	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	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
	S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース キックとプルのタイミング	400	0:09:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:05:00
	P	50	× 10	1	1' 10"	5	FR	パドル	500	0:11:40
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	× 2	3	0' 45"	9・1	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	150	0:04:30
2)	S	50	× 2	3	1' 10"	5	FR		300	0:07:00
3)	S	100	× 1	3	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	300	0:07:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								2750	1:26:40