



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/1/14 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
S	25	×	6	1	0' 30"	2	BA	ローリングを大きく		150	0:03:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック		150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→12サイト S→大きく		300	0:06:00
S	200	×	4	1	3' 20"	3	FR	一定のペース		800	0:13:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キャッチの肘上げ～フィニッシュまでの水中動作を正確に		150	0:04:30
P	50	×	8	2	0' 45"	5	FR	パドル H		800	0:12:00
			1	1	0' 30"						0:00:30
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	一定のペース		600	0:10:00
TD/S	50	×	6	1	1' 10"	9・2	FR	壁キック5"～ターン後10mまでダッシュ 残りE		300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3850	1:26:20

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/1/14 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
S	25	× 6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	150		0:03:30
S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:30
K	25	× 6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック	150		0:04:30
K/S	50	× 6	1	1' 05"	3	FR	K→12サイト S→大きく	300		0:06:30
S	200	× 3	1	3' 40"	3	FR	一定のペース	600		0:11:00
Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キャッチの肘上げ～フィニッシュまでの水中動作を正確に	150		0:04:30
P	50	× 6	2	0' 50"	5	FR	パドル H	600		0:10:00
			1	0' 30"						0:00:30
S	100	× 6	1	1' 50"	3	FR	一定のペース	600		0:11:00
TD/S	50	× 6	1	1' 15"	9・2	FR	壁キック5"～ターン後10mまでダッシュ 残りE	300		0:07:30
DW										0:05:00
Total								3450		1:25:30



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/1/14 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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
S	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを大きく		150	0:03:30
S	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES		300	0:06:00
K	25	×	6	1	0'45"	4	BA・FR	ローリングキック		150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K→12サイト S→大きく		300	0:06:30
S	200	×	3	1	4'00"	3	FR	一定のペース		600	0:12:00
Drill	25	×	4	1	0'45"	2	ロングトックパドル	キャッチの肘上げ～フィニッシュまでの水中動作を正確に		100	0:03:00
P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル H		600	0:11:00
			1	1	0'30"						0:00:30
S	100	×	5	1	2'00"	3	FR	一定のペース		500	0:10:00
TD/S	50	×	6	1	1'15"	9-2	FR	壁キック5"～ターン後10mまでダッシュ 残りE		300	0:07:30
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:30



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/1/14 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:10:00 0:06:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく		150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック		150	0:05:00
	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K→12サイト S→大きく		300	0:07:00
	S	200	×	3	1	4' 20"	3	FR	一定のペース		600	0:13:00
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	ロングトックパドル	キャッチの肘上げ～フィニッシュまでの水中動作を正確に		100	0:03:20
	P	50	×	6	2	1' 00"	5	FR	パドル H		600	0:12:00 0:00:30
				1	1	0' 30"						
	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	一定のペース		400	0:08:40
	TD/S	50	×	4	1	1' 20"	9・2	FR	壁キック5"～ターン後10mまでダッシュ 残りE		200	0:05:20
DW												0:05:00
Total											3100	1:26:50



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/1/14 火曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	
S	25 × 6	1	0' 45"	2	BA	ローリングを大きく		150		0:04:30	
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300		0:07:00	
K	25 × 4	1	0' 55"	4	BA・FR	ローリングキック		100		0:03:40	
K/S	50 × 6	1	1' 20"	3	FR	K→12サイト S→大きく		300		0:08:00	
S	200 × 2	1	4' 40"	3	FR	一定のペース		400		0:09:20	
Drill	25 × 4	1	0' 50"	2	ロングトックパドル	キャッチの肘上げ～フィニッシュまでの水中動作を正確に		100		0:03:20	
P	50 × 6	2	1' 10"	5	FR	パドル H		600		0:14:00	
		1	0' 30"							0:00:30	
S	100 × 3	1	2' 20"	3	FR	一定のペース		300		0:07:00	
TD/S	50 × 4	1	1' 30"	9・2	FR	壁キック5"～ターン後10mまでダッシュ 残りE		200		0:06:00	
DW										0:05:00	
Total								2750		1:25:50	