



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/1/16 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00		
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ おでこが水面！呼吸時に沈まない！	300	0:08:00		
S	25 × 12	1	0' 30"	5	FR	スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	300	0:06:00		
S	50 × 8	1	1' 10"	6	FR	壁キック5"ターン後 水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	400	0:09:20		
S	25 × 4	1	1' 00"	1	FR	後ろに進むクロール まっすぐ進むように！	100	0:04:00		
P	100 × 12	1	1' 35"	4	FR	パドル ストローク数を一定に！	1200	0:19:00		
S	45 × 8	1	0' 55"	4	FR	T字でターン 足を水底に着けない	360	0:07:20		
S	200 × 1	1	3' 45"	2	FR	ゆっくり泳ごう	200	0:03:45		
DW										0:05:00
Total							3510	1:25:55		

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/1/16 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200		0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR 奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ おでこが水面！ 呼吸時に沈まない！	300		0:08:00
S	25	×	12	1	0' 35"	5	FR スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	300		0:07:00
S	50	×	8	1	1' 15"	6	FR 壁キック5"ターン後 水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	400		0:10:00
S	25	×	4	1	1' 00"	1	FR 後ろに進むクロール まっすぐ進むように！	100		0:04:00
P	100	×	10	1	1' 45"	4	FR パドル ストローク数を一定に！	1000		0:17:30
S	45	×	6	1	1' 00"	4	FR T字でターン 足を水底に着けない	270		0:06:00
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3120		1:25:00



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/1/16 木曜日

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR 奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ おでこが水面！呼吸時に沈まない！	300	0:08:00		
	S	25	×	12	1	0' 35"	5	FR スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	300	0:07:00	
	S	50	×	7	1	1' 15"	6	FR 壁キック5"ターン後 水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	350	0:08:45	
	S	25	×	4	1	1' 00"	1	FR 後ろに進むクロール まっすぐ進むように！	100	0:04:00	
	P	100	×	10	1	1' 55"	4	FR パドル ストローク数を一定に！	1000	0:19:10	
	S	45	×	6	1	1' 00"	4	FR T字でターン 足を水底に着けない	270	0:06:00	
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR ゆっくり泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3070	1:25:25	



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/1/16 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ										200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く									150	0:04:30	
Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	奇数→キャッチアップ	偶数→3ストローク3"ストップ									300	0:09:00	
S	25	×	10	1	0' 40"	5	FR	スタート水中でドルフィンキック3回！	FRのキックに変えてからスイムへ！	H								250	0:06:40	
S	50	×	7	1	1' 20"	6	FR	壁キック5"ターン後	水中でドルフィンキック3回！	FRのキックに変えてからスイムへ！	H							350	0:09:20	
S	25	×	4	1	1' 00"	1	FR	後ろに進むクロール	まっすぐ進むように！									100	0:04:00	
P	100	×	8	1	2' 05"	4	FR	パドル	ストローク数を一定に！									800	0:16:40	
S	45	×	6	1	1' 05"	4	FR	T字でターン	足を水底に着けない									270	0:06:30	
S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう										100	0:02:10	
DW																				0:05:00
Total																			2820	1:26:20



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/1/16 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30		
Drill	50 × 6	1	1' 30"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ おでこが水面！ 呼吸時に沈まない！	300	0:09:00		
S	25 × 10	1	0' 45"	5	FR	スタート水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	250	0:07:30		
S	50 × 6	1	1' 30"	6	FR	壁キック5"ターン後 水中でドルフィンキック3回！FRのキックに変えてからスイムへ！ H	300	0:09:00		
S	25 × 4	1	1' 00"	1	FR	後ろに進むクロール まっすぐ進むように！	100	0:04:00		
P	100 × 6	1	2' 15"	4	FR	パドル ストローク数を一定に！	600	0:13:30		
S	45 × 6	1	1' 15"	4	FR	T字でターン 足を水底に着けない	270	0:07:30		
S	100 × 1	1	2' 20"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:20		
DW										0:05:00
Total							2570	1:26:20		