



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/6/14 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し					300	0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ					200	0:03:30
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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手はパドルを掴む、サイドキック打ちながらもう一方の手をリカバリーから入水する前にパドル側がキャッチしてかきだす。1ストロークで元の姿勢へ					150	0:04:00
P	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	FR	パドル DPS					300	0:05:00
P	50	×	10	1	1' 00"	6	FR	パドル H					500	0:10:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう！					100	0:02:30
S	100	×	8	1	1' 40"	4	FR	一定のペース					800	0:13:20
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片手はパドルを掴む、サイドキック打ちながらもう一方の手をリカバリーから入水する前にパドル側がキャッチしてかきだす。1ストロークで元の姿勢へ					150	0:04:00
D/S	50	×	8	1	1' 10"	9・2	FR	奇数→スタート15mダッシュ 残りE 偶数→ターン後15mダッシュ その他E					400	0:09:20
S	25	×	3	5	0' 20"	6	FR	頑張ろう！					375	0:05:00
			1	4	0' 30"									0:02:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう！					100	0:02:30
DW													0:05:00	
Total													3525	1:26:40

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/6/14 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:04:00			
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			
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 片手はパドルを掴む、サイドキック打ちながらもう一方の手をリカバリーから入水する前にパドル側がキャッチしてかきだす。1ストロークで元の姿勢へ	150	0:04:00			
P	100	×	3	1	1' 50"	3-4-5	FR パドル DPS	300	0:05:30			
P	50	×	8	1	1' 00"	6	FR パドル H	400	0:08:00			
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう！	100	0:02:30			
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR 一定のペース	600	0:11:00			
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 片手はパドルを掴む、サイドキック打ちながらもう一方の手をリカバリーから入水する前にパドル側がキャッチしてかきだす。1ストロークで元の姿勢へ	150	0:04:00			
D/S	50	×	8	1	1' 15"	9-2	FR 奇数→スタート15mダッシュ 残りE 偶数→ターン後15mダッシュ その他E	400	0:10:00			
S	25	×	4	4	0' 25"	6	FR 頑張ろう！	400	0:06:40			
			1	3	0' 30"				0:01:30			
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう！	100	0:02:30			
DW												0:05:00
Total								3250	1:26:10			

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/6/14 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
6

D												
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"	2~5	FR ヒルトアップ	200				0:04:00
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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 片手はパドルを掴む、サイドキック打ちながらもう一方の手をリカバリーから入水する前にパドル側がキャッチしてかきだす。1ストロークで元の姿勢へ	150				0:04:00
P	100	×	3	1	2' 00"	3-4-5	FR パドル DPS	300				0:06:00
P	50	×	8	1	1' 00"	6	FR パドル H	400				0:08:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう！	100				0:02:30
S	100	×	6	1	2' 00"	4	FR 一定のペース	600				0:12:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 片手はパドルを掴む、サイドキック打ちながらもう一方の手をリカバリーから入水する前にパドル側がキャッチしてかきだす。1ストロークで元の姿勢へ	150				0:04:00
D/S	50	×	8	1	1' 15"	9-2	FR 奇数→スタート15mダッシュ 残りE 偶数→ターン後15mダッシュ その他E	400				0:10:00
S	25	×	3	4	0' 25"	6	FR 頑張ろう！	300				0:05:00
			1	3	0' 30"							0:01:30
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう！	100				0:02:30
DW												0:05:00
Total								3150				1:26:00

【テーマ】
 準備期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2020/6/14 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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"	2~5	FR	ビルドアップ	200	0:04:30		
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		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	片手はパドルを掴む、サイドキック打ちながらもう一方の手をリカバリーから入水する前にパドル側がキャッチしてかきだす。1ストロークで元の姿勢へ	150	0:04:30		
P	100 × 3	1	2' 10"	3・4・5	FR	パドル DPS	300	0:06:30		
P	50 × 8	1	1' 10"	6	FR	パドル H	400	0:09:20		
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう！	100	0:02:30		
S	100 × 4	1	2' 10"	4	FR	一定のペース	400	0:08:40		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	片手はパドルを掴む、サイドキック打ちながらもう一方の手をリカバリーから入水する前にパドル側がキャッチしてかきだす。1ストロークで元の姿勢へ	150	0:04:30		
D/S	50 × 6	1	1' 20"	9・2	FR	奇数→スタート15mダッシュ 残りE 偶数→ターン後15mダッシュ その他E	300	0:08:00		
S	25 × 3	4	0' 30"	6	FR	頑張ろう！	300	0:06:00		
		1	0' 30"					0:01:30		
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう！	100	0:02:30		
DW										0:05:00
Total							2850	1:26:00		



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2020/6/14 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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"	2~5	FR ビルトアップ	200			0:05:00
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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 片手はパドルを掴む、サイドキック打ちながらもう一方の手をリカバリーから入水する前にパドル側がキャッチしてかきだす。1ストロークで元の姿勢へ	150			0:04:30
P	100	×	3	1	2' 20"	3-4-5	FR パドル DPS	300			0:07:00
P	50	×	6	1	1' 20"	6	FR パドル H	300			0:08:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう！	100			0:02:30
S	100	×	4	1	2' 20"	4	FR 一定のペース	400			0:09:20
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR 片手はパドルを掴む、サイドキック打ちながらもう一方の手をリカバリーから入水する前にパドル側がキャッチしてかきだす。1ストロークで元の姿勢へ	150			0:04:30
D/S	50	×	4	1	1' 30"	9-2	FR 奇数→スタート15mダッシュ 残りE 偶数→ターン後15mダッシュ その他E	200			0:06:00
S	25	×	3	4	0' 35"	6	FR 頑張ろう！	300			0:07:00
			1	3	0' 30"						0:01:30
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR 2'30"丁度で泳ごう！	100			0:02:30
DW											0:05:00
Total								2650			1:26:20