



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/6/21 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
1)	P	50	× 1	5	0' 40"	6	FR	パドル H	250	0:03:20
2)	P	100	× 1	5	1' 50"	2	FR	パドル ストローク長を長く	500	0:09:10
3)	P	50	× 1	5	1' 00"	2	FR	5ストローク1回転 まっすぐに進もう！	250	0:05:00
			1	4	0' 30"				0:02:00	
	S	100	× 4	4	1' 35"	5	FR	頑張ろう！	1600	0:25:20
			1	3	0' 30"				0:01:30	
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	D	25	× 2	1	1' 00"	9	FR	全力でダッシュしよう！	50	0:02:00
DW									0:05:00	
Total								3600	1:25:20	

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/6/21 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR ヒルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3 ドックパドルプルプイ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	4	0' 45"	6 FR パドル H	200	0:03:00
2)	P	100	×	1	4	2' 00"	2 FR パドル ストローク長を長く	400	0:08:00
3)	P	50	×	1	4	1' 00"	2 FR 5ストローク1回転 まっすぐに進もう！	200	0:04:00
				1	3	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
	S	100	×	4	4	1' 45"	5 FR 頑張ろう！	1600	0:28:00
				1	3	0' 30"			0:01:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4 FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	D	25	×	2	1	1' 00"	9 FR 全力でダッシュしよう！	50	0:02:00
DW									0:05:00
Total								3400	1:26:00

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/6/21 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	200	×	1	1	4'10"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:10
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		バックパドルプルプイ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手バックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	5	0'50"	6	FR	パドル H	250	0:04:10
2)	P	100	×	1	5	2'10"	2	FR	パドル ストローク長を長く	500	0:10:50
3)	P	50	×	1	5	1'10"	2	FR	5ストローク1回転 まっすぐに進もう！	250	0:05:50
				1	4	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:02:00
	S	100	×	4	3	1'55"	5	FR	頑張ろう！	1200	0:23:00
				1	2	0'30"					0:01:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	全力でダッシュしよう！	50	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3200	1:27:00

【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/6/21 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
5

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	5	0' 55"	6	FR	パドル H	250	0:04:35
2)	P	100	×	1	5	2' 20"	2	FR	パドル ストローク長を長く	500	0:11:40
3)	P	50	×	1	5	1' 10"	2	FR	5ストローク1回転 まっすぐに進もう！	250	0:05:50
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:02:00
	S	100	×	3	3	2' 05"	5	FR	頑張ろう！	900	0:18:45
				1	2	0' 30"					0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	全力でダッシュしよう！	50	0:02:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:25:50



【テーマ】
準備期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/6/21 日曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00	
Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ツックパドルプイ	150	0:05:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手ツックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
1)	P	50	× 1	4	1' 00"	6	FR パドル H	200	0:04:00
2)	P	100	× 1	4	2' 30"	2	FR パドル ストローク長を長く	400	0:10:00
3)	P	50	× 1	4	1' 20"	2	FR 5ストローク1回転 まっすぐに進もう！	200	0:05:20
			1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
S	100	× 3	3	2' 15"	5	FR 頑張ろう！	900	0:20:15	
			1	2	0' 30"				0:01:00
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
D	25	× 2	1	1' 00"	9	FR 全力でダッシュしよう！	50	0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							2700	1:25:35	