

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/21 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト [△] /6サイト [△] by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ [△] リカバリー→耳に触れる	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	リカバリーを丁寧	600	0:10:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0' 40"	5	FR	パドル	450	0:06:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3・4・5	FR	DES	600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1' 25"	5	FR		400	0:05:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											
Total									2950	0:56:10	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/21 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ` リカバリー→耳に触れる	150	0:04:00	
S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	リカバリーを丁寧	400	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル	450	0:06:45	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3-4-5	FR	DES	600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	5	FR		400	0:06:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											
Total									2750	0:55:35	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/21 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れる	150	0:04:00	
S	100	×	4	1	1'50"	4	FR	リカバリーを丁寧に	400	0:07:20	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル	450	0:07:30	
			1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00	
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3-4-5	FR	DES	600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1'40"	5	FR		400	0:06:40
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											
Total									2750	0:58:00	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/21 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1'00"	2	FR		150	0:03:00	
K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	12サイト [△] /6サイト [△] by25	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ [△] リカバリー→耳に触れる	150	0:04:00	
S	100	×	4	1	1'55"	4	FR	リカバリーを丁寧	400	0:07:40	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル	450	0:07:30	
			1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00	
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3-4-5	FR	DES	600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	5	FR		400	0:07:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											
Total									2700	0:57:40	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/21 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU											
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR		150	0:03:15	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1'05"	2	FR		150	0:03:15	
K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ` リカバリー→耳に触れる	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	4	FR	リカバリーを丁寧に	300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	0'55"	5	FR	パドル	450	0:08:15	
				1	2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00	
1)	S	100	×	3	2	2'05"	3・4・5	FR	DES	600	0:12:30
2)	S	100	×	2	2	1'50"	5	FR		400	0:07:20
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											
Total									2600	0:58:05	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/21 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイト [△] /6サイト [△] by25	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ [△] リカバリー→耳に触れる	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	リカバリーを丁寧	300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	1' 05"	5	FR	パドル	450	0:09:45	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3・4・5	FR	DES	600	0:13:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR		200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											
Total									2400	0:58:15	