

【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

1/12 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
6

A														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-PU											0:10:00			
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30	
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 右/左by25				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリング				150	0:03:30
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR					600	0:09:00
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"					0:01:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり				150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	6	FR	パドル H				500	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	0' 40"	6	FR	H				150	0:02:00
2)	S	100	×	2	3	1' 40"	4	FR					600	0:10:00
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00	
DW											0:05:00			
Total											3500	1:26:30		

B														
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time			
W-PU														
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30	
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 右/左by25				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリング				150	0:03:30
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR					600	0:09:30
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"					0:01:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり				150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:03:30	
P	50	×	8	1	1' 00"	6	FR	パドル H				400	0:08:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	3	0' 40"	6	FR	H				150	0:02:00
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR					600	0:10:30
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00	
DW												0:05:00		
Total											3400	1:25:30		



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

1/12 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
6

D														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-PU												0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00	
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 右/左by25				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリング				150	0:04:00
2)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR				150	0:05:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
4)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR					500	0:09:10
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"					0:01:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 05"	6	FR	パドル H				300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
1)	S	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	H				100	0:01:30
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR					600	0:11:30
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30	
DW												0:05:00		
Total											3150	1:26:40		

E													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-PU										0:10:00			
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
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 右/左by25			150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリング			150	0:04:00
2)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
4)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR				400	0:07:40
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"				0:01:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 05"	6	FR	パドル H			300	0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
1)	S	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	H			100	0:01:40
2)	S	100	×	3	2	2' 00"	4	FR				600	0:12:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30	
DW										0:05:00			
Total										3050	1:26:50		

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time		
W-PU										0:10:00			
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00	
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	右/左by25	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BA	ローリング			150	0:04:30
2)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:05:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
4)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR				300	0:06:15
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"				0:01:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ ゆっくり			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 10"	6	FR	パドル H			300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H			100	0:02:00
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	4	FR				400	0:08:40
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:00:30	
DW										0:05:00			
Total										2750	1:26:25		