

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/19 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			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	×	5	2	0' 40"	5	FR	パドル			500	0:06:40
			1	1	0' 30"							0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	呼吸のタイミング		150	0:04:00
									水中を見ながら息を吸おう			
D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	E10m/D15m			100	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	1' 40"	3	FR			1200	0:20:00
2)	S	100	×	1	4	1' 20"	5	FR			400	0:05:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3700	1:27:30

B												
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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			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	×	8	2	0' 45"	5	FR	パドル			800	0:12:00
			1	1	0' 30"							0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	呼吸のタイミング		150	0:04:00
								水中を見ながら息を吸おう				
D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	E10m/D15m			100	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 45"	3	FR			900	0:15:45
2)	S	100	×	1	3	1' 25"	5	FR			300	0:04:15
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:27:30

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/19 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

C													
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			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ			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	2	0' 50"	5	FR	パドル			600	0:10:00	
			1	1	0' 30"							0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 呼吸のタイミング 水中を見ながら息を吸おう			150	0:04:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	E10m/D15m			100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR				900	0:16:30
2)	S	100	×	1	3	1' 35"	5	FR				300	0:04:45
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW										0:05:00			
Total										3400	1:27:45		

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/19 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ		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	×	5	2	0'50"	5	FR	パドル		500	0:08:20
			1	1	0'30"						0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	呼吸のタイミング	150	0:04:00
									水中を見ながら息を吸おう		
D	25	×	4	1	1'00"	9・1	FR	E10m/D15m		100	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1'55"	3	FR		900	0:17:15
2)	S	100	×	1	3	1'40"	5	FR		300	0:05:00
			1	2	0'00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:27:05

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
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ			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	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル			450	0:07:30
			1	2	0'30"							0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	呼吸のタイミング		150	0:04:00
								水中を見ながら息を吸おう				
D	25	×	4	1	1'00"	9・1	FR	E10m/D15m			100	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	2'00"	3	FR			900	0:18:00
2)	S	100	×	1	3	1'45"	5	FR			300	0:05:15
			1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:27:15

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	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ				150	0:05:00	
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	×	4	2	1' 00"	5	FR	パドル				400	0:08:00	
			1	1	0' 30"								0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 呼吸のタイミング 水中を見ながら息を吸おう				150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	E10m/D15m				100	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	2' 10"	3	FR					600	0:13:00
2)	S	100	×	1	3	1' 55"	5	FR					300	0:05:45
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00			
Total											2900	1:27:15		