

【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/9 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

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	3スカル→両手ストローク 繰り返し	150		0:04:00	
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:00	
S	200	×	3	1	3'10"	4	FR	一定ペース	600		0:09:30	
1)	K	50	×	2	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	100		0:03:00	
2)	K	50	×	2	1'15"	4	FR	6サイト	100		0:02:30	
3)	Drill	50	×	2	1'30"	4	FR	片手前右/左by25 リカバリー→3" キックを打ち続ける	100		0:03:00	
4)	S	50	×	2	1'15"	4	FR	2ストローク12ビート リカバリーをゆっくり	100		0:02:30	
5)	D	25	×	4	1'00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュ	100		0:04:00	
				1	4	0'00"		1)~5)レストナシ			0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30	
1)	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
2)	P	50	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル H	200		0:03:00
3)	P	100	×	6	1	1'35"	4	FR	パドルナシ	600		0:09:30
4)	Drill	50	×	2	1	1'15"	4	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100		0:02:30
5)	S	100	×	4	1	1'35"	4	FR	丁寧に	400		0:06:20
				1	4	0'30"		1)~5)レスト30"			0:02:00	
DW											0:05:00	
Total									3450		1:25:20	

【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/9 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

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	3スカル→両手ストローク 繰り返し	150		0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:30
S	200	×	3	1	3'20"	4	FR	一定ペース	600		0:10:00
1)	K	50	×	2	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	100		0:03:00
2)	K	50	×	2	1'15"	4	FR	6サイト	100		0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1'30"	4	FR	片手前右/左by25 リカバリー→3" キックを打ち続ける	100		0:03:00
4)	S	50	×	2	1'15"	4	FR	2ストローク12ビート リカバリーをゆっくり	100		0:02:30
5)	D	25	×	4	1'00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュ	100		0:04:00
				1	4	0'00"		1)~5)レストナシ			0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	25	×	6	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
2)	P	50	×	4	0'45"	6	FR	パドル H	200		0:03:00
3)	P	100	×	4	1'45"	4	FR	パドルナシ	400		0:07:00
4)	Drill	50	×	2	1'15"	4	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100		0:02:30
5)	S	100	×	4	1'45"	4	FR	丁寧に	400		0:07:00
				1	4	0'30"		1)~5)レスト30"			0:02:00
DW											0:05:00
Total									3250		1:25:30

【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/9 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	3スカル→両手ストローク	繰り返す	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
S	200	×	3	1	3'30"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
1)	K	50	×	2	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	腰の回転		100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1'30"	4	FR	6サイト			100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1'30"	4	FR	片手前右/左by25	リカバリー→3"	キックを打ち続ける	100	0:03:00
4)	S	50	×	2	1'15"	4	FR	2ストローク12ビート	リカバリーをゆっくり		100	0:02:30
5)	D	25	×	4	1'00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュ			100	0:04:00
				1	4	0'00"						0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	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
2)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	パドル H		100	0:01:30
3)	P	100	×	4	1	1'50"	4	FR	パドルナシ		400	0:07:20
4)	Drill	50	×	2	1	1'15"	4	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	100	0:02:30
5)	S	100	×	4	1	1'50"	4	FR	丁寧に		400	0:07:20
				1	4	0'30"						0:02:00
DW												0:05:00
Total											3150	1:25:40

【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/9 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

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	1'20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し	150		0:04:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:00
S	200	×	3	1	3'40"	4	FR	一定ペース	600		0:11:00
1)	K	50	×	2	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転	100		0:03:00
2)	K	50	×	2	1'30"	4	FR	6サイト	100		0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1'30"	4	FR	片手前右/左by25 リカバリー→3" キックを打ち続ける	100		0:03:00
4)	S	50	×	2	1'15"	4	FR	2ストローク12ビート リカバリーをゆっくり	100		0:02:30
5)	D	25	×	4	1'00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュ	100		0:04:00
				1	4	0'00"		1)~5)レストナシ			0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	P	25	×	6	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
2)	P	50	×	3	0'50"	6	FR	パドル H	150		0:02:30
3)	P	100	×	3	1'55"	4	FR	パドルナシ	300		0:05:45
4)	Drill	50	×	2	1'30"	4	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100		0:03:00
5)	S	100	×	3	1'55"	4	FR	丁寧に	300		0:05:45
				1	4	0'30"		1)~5)レスト30"			0:02:00
DW											0:05:00
Total									3000		1:25:00

【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/9 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

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' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し	150		0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300		0:06:30
S	200	×	2	1	4' 00"	4	FR	一定ペース	400		0:08:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	6サイド	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手前右/左by25 リカバリー→3" キックを打ち続ける	100	0:03:00
4)	S	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	2ストローク12ビート リカバリーをゆっくり	100	0:02:30
5)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸でダッシュ	100	0:04:00
				1	4	0' 00"					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	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
2)	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	パドル H	150	0:02:45
3)	P	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	パドルナシ	300	0:06:15
4)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:03:00
5)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	丁寧に	300	0:06:15
				1	4	0' 30"					0:02:00
DW											0:05:00
Total									2800		1:25:15