

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/5 火曜日  
【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								0:10:00	
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	200 × 3	1	3' 20"	3	FR		600	0:10:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	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	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S 200 × 4	1	3' 05"	4	FR		800	0:12:20	
2)	S 100 × 4	1	1' 25"	5	FR		400	0:05:40	
		1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 6	2	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S・D	25 × 12	1	0' 35"	2・9	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:07:00	
DW								0:05:00	
Total							3750	1:26:00	

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/5 火曜日  
【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								0:10:00	
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	200 × 3	1	3' 30"	3	FR		600	0:10:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	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	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S 200 × 4	1	3' 15"	4	FR		800	0:13:00	
2)	S 100 × 3	1	1' 30"	5	FR		300	0:04:30	
		1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 6	2	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S・D	25 × 12	1	0' 35"	2・9	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:07:00	
DW								0:05:00	
Total							3650	1:26:00	

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/5 火曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	600	0:11:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	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 キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	FR	600	0:10:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	FR	300	0:05:00
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR パドル	600	0:10:00
			1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・9	FR 2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:07:00
DW									0:05:00
Total								3450	1:26:00

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/5 火曜日  
【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								0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	600	0:11:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR	300	0:05:15
				1	1	0' 30"			0:00:30	
							1)→2)レスト30"			
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	150	0:03:30	
P	50	×	5	2	0' 50"	5	FR	500	0:08:20	
			1	1	0' 30"		パドル セットレスト30"		0:00:30	
S・D	25	×	12	1	0' 40"	2・9	FR	300	0:08:00	
							2・6・10→ダッシュ 他→E			
DW									0:05:00	
Total								3350	1:26:35	

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/5 火曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【主観的強度】  
5

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	25 × 6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	200 × 3	1	4' 00"	3	FR		600	0:12:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	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	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S 200 × 3	1	3' 50"	4	FR		600	0:11:30	
2)	S 100 × 3	1	1' 50"	5	FR		300	0:05:30	
		1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 4	2	0' 50"	5	FR	パドル	400	0:06:40	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S-D	25 × 12	1	0' 40"	2・9	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:08:00	
DW								0:05:00	
Total							3250	1:26:10	



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/5 火曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【主観的強度】  
5

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	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:30
S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	400	0:08:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	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 キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	4' 10"	FR	600	0:12:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	FR	300	0:05:45
			1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
P	50	×	3	2	0' 55"	5	FR パドル	300	0:05:30
			1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30
S-D	25	×	12	1	0' 45"	2・9	FR 2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:09:00
DW									0:05:00
Total								2950	1:26:15