



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/11 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:00
3)	S	100	×	5	1	1' 40"	3	FR	トローイン	500	0:08:20
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む ハドルの先端を掴む	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	ハドル セットレスト30"	900	0:13:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	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									3650	1:25:50	

【テーマ】

準備期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR	トローイン	300	0:05:30
				1	2	0'30"				0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む ハドルの先端を掴む	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	ハドル セットレスト30"	900	0:15:00
				1	3	0'30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	0'50"	5	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR		600	0:11:00
				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									3450	1:26:30	

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/11 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR	トローイン	300	0:05:45
				1	2	0'30"				0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む ハドルの先端を掴む	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	4	0'50"	5	FR	ハドル セットレスト30"	800	0:13:20
				1	4	0'30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	0'50"	5	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	3	2	1'55"	3	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									3350	1:26:05	

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/11 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	トローイン	300	0:06:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む ハドルの先端を掴む	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	4	0' 55"	5	FR	ハドル セットレスト30"	600	0:11:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	0' 55"	5	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	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									3150	1:26:00	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/11 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	トローイン	300	0:06:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む ハドルの先端を掴む	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	4	1' 00"	5	FR	ハドル セットレスト30"	600	0:12:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR		200	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	3	FR		400	0:09:00
				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									2850	1:25:00	