



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/27 土曜日
【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								
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
1) K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR 6サイド°	150	0:04:00
2) Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	100	× 3	1	1' 40"	4	FR フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:05:00
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	× 2	4	1' 00"	3	FR パドル 丁寧に	400	0:08:00
2) P	50	× 1	4	0' 40"	5	FR パドル H	200	0:02:40
			1 3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
S	100	× 3	4	1' 30"	5	FR セットレスト30"	1200	0:18:00
			1 2	0' 30"				0:01:00
DW								
Total							3000	0:57:40



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/27 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド°	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:05:15
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	2	5	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:10:00
2) P	50	×	1	5	0' 45"	5	FR	パドル H	250	0:03:45
			1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
S	100	×	3	3	1' 35"	5	FR	セットレスト30"	900	0:14:15
			1	2	0' 30"					0:01:00
DW										
Total									2850	0:57:15



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/27 土曜日
【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										
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
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド°	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:05:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	2	4	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:08:00
2) P	50	×	1	4	0' 50"	5	FR	パドル H	200	0:03:20
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
S	100	×	3	3	1' 45"	5	FR	セットレスト30"	900	0:15:45
			1	2	0' 30"					0:01:00
DW										
Total									2700	0:57:05



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/27 土曜日
【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										
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
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイド°	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3) S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:05:45
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	2	4	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:08:00
2) P	50	×	1	4	0' 50"	5	FR	パドル H	200	0:03:20
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
S	100	×	3	3	1' 50"	5	FR	セットレスト30"	900	0:16:30
			1	2	0' 30"					0:01:00
DW										
Total									2650	0:57:35



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/27 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:30
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイド°	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3) S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	2	3	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:30
2) P	50	×	1	3	0' 55"	5	FR	パドル H	150	0:02:45
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
S	100	×	3	3	1' 55"	5	FR	セットレスト30"	900	0:17:15
			1	2	0' 30"					0:01:00
DW										
Total									2500	0:57:30



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

1/27 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:30
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイド°	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
3) S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	300	0:06:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	2	4	1' 10"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:09:20
2) P	50	×	1	4	1' 00"	5	FR	パドル H	200	0:04:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
S	100	×	2	3	2' 05"	5	FR	セットレスト30"	600	0:12:30
			1	2	0' 30"					0:01:00
DW										
Total									2350	0:57:50