

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

1/21 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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	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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
3)	S	25	×	10	1	0' 30"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く			250	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
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	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル H セットレスト30"			750	0:10:00
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR				600	0:10:00
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	4	FR				400	0:06:20
3)	S	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	H			200	0:02:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00		
Total											3550	1:25:30	



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

1/21 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング° 背面腰の位置 つま先水面	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	25	×	12	1	0' 30"	2・6	FR 1E1H H→フィニッシュを強く	300	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
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	4	0' 40"	6	FR パドル H セットレスト30"	400	0:05:20
				1	4	0' 30"		1)→2)レスト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	100	×	4	2	1' 45"	3	FR	800	0:14:00
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	4	FR	400	0:06:20
3)	S	100	×	1	2	1' 25"	6	FR H	200	0:02:50
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:25:30

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

1/21 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	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)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面				150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫				150	0:04:00
3)	S	25	×	12	1	0' 30"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く				300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
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	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル H セットレスト30"				450	0:06:45
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト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	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	一定ペース				600	0:11:00
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR					400	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	H				200	0:03:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:01:00
DW											0:05:00			
Total											3300	1:25:45		

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

1/21 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	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)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面			150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
3)	S	25	×	12	1	0' 30"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く			300	0:06:00
				1	0	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
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	4	0' 45"	6	FR	パドル H セットレスト30"			400	0:06:00
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト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	100	×	3	2	1' 55"	3	FR	一定ペース			600	0:11:30
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR				400	0:07:20
3)	S	100	×	1	2	1' 35"	6	FR	H			200	0:03:10
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00		
Total											3250	1:25:30	

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)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面			150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
3)	S	25	×	12	1	0' 30"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く			300	0:06:00
				1	0	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
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	3	0' 50"	6	FR	パドル H セットレスト30"			300	0:05:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト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	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	一定ペース			600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR				400	0:07:40
3)	S	100	×	1	2	1' 40"	6	FR	H			200	0:03:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00		
Total											3150	1:25:00	



【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

1/21 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	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)	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面		150	0:05:30	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:30	
3)	S	25	×	8	1	0' 35"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く		200	0:04:40	
				1	0	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:00	
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	×	2	3	1' 00"	6	FR	パドル H セットレスト30"		300	0:06:00	
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト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	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	一定ペース		600	0:13:00	
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	4	FR			200	0:04:00	
3)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR	H		200	0:03:40	
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00	
DW											0:05:00		
Total											2850	1:25:20	