

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/16 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング	800	0:12:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打つ	150	0:04:00	
P	50	×	4	4	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト20"	800	0:10:40	
			1	3	0' 20"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→15mダッシュ残りE 偶数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR		400	0:06:00
3)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:06:40
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:24:50	



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/16 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング	800	0:12:40	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打つ	150	0:04:00	
P	50	×	4	4	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト20"	800	0:12:00	
			1	3	0' 15"					0:00:45	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→15mダッシュ残りE 偶数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:07:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:25:25	

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/16 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU								0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR		300	0:06:00	
Drill/S	50	×	3	1	1' 10"	2 FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3 FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4 FR	一定ペース ストロークのタイミング	600	0:10:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	3ストローク3"ストップ キックは打つ	150	0:04:00	
P	50	×	4	4	0' 50"	5 FR	パドル セットレスト20"	800	0:13:20	
			1	3	0' 20"				0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9-1 FR	奇数→15mダッシュ残りE 偶数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	5 FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	3 FR	丁寧に泳ごう	400	0:07:20
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:26:10	

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/16 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
Drill/S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング	600	0:11:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打つ	150	0:04:00
P	50	×	3	5	0'50"	5	FR	パドル セットレスト20"	750	0:12:30
			1	4	0'20"					0:01:20
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	4	1'00"	9・1	FR	奇数→15mダッシュ残りE 偶数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	50	×	5	0'50"	5	FR		250	0:04:10
3)	S	100	×	4	1'55"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:07:40
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:40

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/16 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

E									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300 0:06:00
Drill/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150 0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150 0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150 0:04:30
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング	600 0:11:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打つ	150 0:04:30
P	50	×	2	6	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト20"	600 0:10:00
			1	5	0' 20"				0:01:40
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
1)	D	25	×	4	1' 00"	9・1	FR	奇数→15mダッシュ残りE 偶数→顔上げ横呼吸	100 0:04:00
2)	S	50	×	4	0' 50"	5	FR		200 0:03:20
3)	S	100	×	4	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	400 0:08:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3150	1:25:00



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/16 火曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300 0:07:00	
Drill/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150 0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150 0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク 右/左by25	150 0:04:30	
S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース ストロークのタイミング	600 0:12:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打つ	150 0:04:30	
P	50	×	2	5	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト20"	500 0:09:10	
			1	4	0' 20"				0:01:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30	
1)	D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→15mダッシュ残りE 偶数→顔上げ横呼吸	100 0:04:00
2)	S	50	×	2	1	0' 55"	5	FR		100 0:01:50
3)	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	400 0:08:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00	
Total								2950	1:26:00	