



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/14 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	25 × 4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00
1) S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2) Drill	25 × 4	1	1' 00"	2	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00
3) S	100 × 3	1	1' 30"	5	FR	H フィニッシュを強く	300	0:04:30
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	50 × 8	1	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
3) P	400 × 1	1	6' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:30
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	50 × 12	1	0' 55"	2・5	FR	①顔上げ横呼吸 ②スタート10m顔上げ ③1/3呼吸	600	0:11:00
DW								
Total							2800	0:57:00



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/14 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR H	フィニッシュを強く	300	0:04:45
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	400	×	1	1	7' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	①顔上げ横呼吸 ②スタート10m顔上げ ③1/3呼吸	600	0:12:00
DW											
Total									2700	0:57:15	

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/14 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル	プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00	
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	つま先水面	100	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	H	フィニッシュを強く	300	0:05:00	
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル		300	0:05:00	
3)	P	300	×	1	1	5' 30"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	300	0:05:30	
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
	S	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	①顔上げ横呼吸	②スタート10m顔上げ	③1/3呼吸	600	0:12:00
DW													
Total											2600	0:57:30	



【テーマ】
 準備期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

9/14 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル	プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30	
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	つま先水面	100	0:04:00
3)	S	100	×	2	1	1' 50"	5	FR	H	フィニッシュを強く	200	0:03:40	
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル		300	0:05:30	
3)	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:04:00	
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
	S	50	×	12	1	1' 05"	2・5	FR	①顔上げ横呼吸	②スタート10m顔上げ	③1/3呼吸	600	0:13:00
DW													
Total											2400	0:56:40	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/14 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル	プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 15"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:45	
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	つま先水面	100	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	5	FR	H	フィニッシュを強く	300	0:05:45	
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:04:00	
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	パドル		300	0:06:00	
3)	P	200	×	1	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:04:15	
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
	S	50	×	9	1	1' 10"	2・5	FR	①顔上げ横呼吸	②スタート10m顔上げ	③1/3呼吸	450	0:10:30
DW													
Total											2350	0:58:15	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/14 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル	プルブイ	キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 30"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:30
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	つま先水面	100	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR	H	フィニッシュを強く		300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	パドル			300	0:06:30
3)	P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		200	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 15"	2・5	FR	①顔上げ横呼吸 ②スタート10m顔上げ ③1/3呼吸			300	0:07:30
DW													
Total											2200	0:58:30	