

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/1 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	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)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		600	0:09:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30	
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"	3	FR	パドル ストローク数を少なく		300	0:05:00	
3)	P	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル		200	0:02:40	
				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	
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR	12サイト/6サイトby25		200	0:05:00	
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		200	0:05:00	
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	H 6ビート 1本目→顔上げ横呼吸		300	0:06:00	
4)	S	100	×	4	2	1' 35"	3	FR	2ビート		800	0:12:40	
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00	
DW											0:05:00		
Total											3600	1:26:20	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/1 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	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)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース					600	0:09:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"						0:00:30
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"	3	FR	パドル ストローク数を少なく					300	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル					150	0:02:00
				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
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	4	FR	12サイト/6サイトby25					200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸					200	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	H 6ビート 1本目→顔上げ横呼吸					300	0:06:00
4)	S	100	×	4	2	1' 40"	3	FR	2ビート					800	0:13:20
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'						0:01:00
DW											0:05:00				
Total												3550	1:26:50		

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/1 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	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)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
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"	3	FR	パドル ストローク数を少なく			300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル			200	0:03:00
				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
1)	K	50	×	2	2	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25			200	0:05:20
2)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	3	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			200	0:05:20
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H 6ビート 1本目→顔上げ横呼吸			200	0:04:00
4)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	2ビート			600	0:11:00
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00		
Total											3300	1:26:10	

【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/1 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	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)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
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"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:05:30	
3)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル	150	0:02:15	
				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	
1)	K	50	×	2	2	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	200	0:05:20	
2)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	3	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:05:20	
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H 6ビート 1本目→顔上げ横呼吸	200	0:04:00	
4)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR	2ビート	600	0:11:30	
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00	
DW										0:05:00		
Total										3250	1:26:25	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/1 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

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	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' 05"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:15
2)	S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			500	0:09:35
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
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	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく			300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル			150	0:02:30
				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
1)	K	50	×	2	2	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25			200	0:05:20
2)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	3	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			200	0:05:20
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H 6ビート 1本目→顔上げ横呼吸			200	0:04:00
4)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	2ビート			600	0:12:00
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00		
Total											3150	1:26:30	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

9/1 日曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【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	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)	S	100	×	4	1	2' 00"	4	FR	一定ペース			400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
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' 05"	3	FR	パドル ストローク数を少なく			300	0:06:30
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	パドル			150	0:02:45
				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
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25			200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1' 10"	6	FR	H 6ビート 1本目→顔上げ横呼吸			200	0:04:40
4)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR	2ビート			400	0:08:40
				1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00		
Total											2850	1:26:05	