

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/19 木曜日
【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	25	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	2・5	FR	E/Hby25	300	0:05:30
				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	×	4	5	0'40"	5	FR	パドル セットレスト30"	1000	0:13:20
				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	×	8	1	1'30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
2)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00
3)	S	100	×	4	1	1'25"	5	FR	H	400	0:05:40
4)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3700	1:26:00	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/19 木曜日
【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	
B	25	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	2・5	FR	E/Hby25	300	0:05:30
				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	×	6	3	0'45"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:13:30
				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	×	8	1	1'35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
2)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00
3)	S	100	×	4	1	1'30"	5	FR	H	400	0:06:00
4)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:10	

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/19 木曜日
【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	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)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	2・5	FR	E/Hby25	300	0:06:00
				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	3	0'50"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:15:00
				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	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00
3)	S	100	×	4	1	1'40"	5	FR	H	400	0:06:40
4)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3400	1:27:10	

【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/19 木曜日
【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	25	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	2・5	FR	E/Hby25	300	0:06:00
				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	×	4	4	0'50"	5	FR	パドル セットレスト30"	800	0:13:20
				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	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00
3)	S	100	×	4	1	1'45"	5	FR	H	400	0:07:00
4)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	E	100	0:02:00
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:50	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/19 木曜日
【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	25	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	パドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3)	S	50	×	7	1	1'05"	2・5	FR	E/Hby25	350	0:07:35
				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	×	4	3	0'55"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:11:00
				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	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	100	×	1	1	2'15"	2	FR	E	100	0:02:15
3)	S	100	×	4	1	1'50"	5	FR	H	400	0:07:20
4)	S	100	×	1	1	2'15"	2	FR	E	100	0:02:15
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:55	



【テーマ】
準備期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/19 木曜日
【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	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルプイ キャッチの位置	100	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	2・5	FR	E/Hby25	300	0:07:00
				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	×	4	3	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:12:00
				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	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2)	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	E	100	0:02:15
3)	S	100	×	4	1	2' 00"	5	FR	H	400	0:08:00
4)	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	E	100	0:02:15
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00	
Total									2900	1:26:50	