



1/22 木曜日

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

6

【テーマ】

準備期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
1)	P	25	×	12	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル 4本ずつDES	300	0:06:00
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・4・6	FR	パドル 4本ずつDES	600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA	ローリングキック 上半身のみローリング	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
3)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR		700	0:10:30
4)	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	ストロークを大きく	200	0:04:00
5)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		150	0:04:30
	P	50	×	18	1	0' 50"	3	FR	パドル×12 パドルナシ×6	900	0:15:00
DW										0:05:00	
Total									3750	1:27:00	



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

1/22 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
6

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time	
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
1)	P	25	×	12	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル 4本ずつDES	300	0:06:00
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	2・4・6	FR	パドル 4本ずつDES	600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA	ローリングキック 上半身のみローリング	150	0:05:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
4)	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	ストロークを大きく	200	0:04:00
5)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		150	0:04:30
	P	50	×	18	1	0' 50"	3	FR	パドル×12 パドルナシ×6	900	0:15:00
DW										0:05:00	
Total									3650	1:26:30	

【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

1/22 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
6

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
1)	P	25	×	12	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル 4本ずつDES	300	0:06:00
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル 4本ずつDES	600	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA	ローリングキック 上半身のみローリング	150	0:05:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
4)	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	ストロークを大きく	200	0:04:00
5)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H	100	0:01:30
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		150	0:04:30
	P	50	×	18	1	0' 55"	3	FR	パドル×12 パドルナシ×6	900	0:16:30
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:30	



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

1/22 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
6

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
1)	P	25	×	12	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル 4本ずつDES	300	0:06:00
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル 4本ずつDES	600	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA	ローリングキック 上半身のみローリング	150	0:05:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR		400	0:07:20
4)	S	200	×	1	1	4' 10"	2	FR	ストロークを大きく	200	0:04:10
5)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H	100	0:01:40
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		150	0:04:30
	P	50	×	18	1	0' 55"	3	FR	パドル×12 パドルナシ×6	900	0:16:30
DW										0:05:00	
Total									3400	1:27:10	



【テーマ】  
 準備期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

1/22 木曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 6

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
1)	P	25	×	12	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル 4本ずつDES	300	0:06:00
2)	P	50	×	12	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル 4本ずつDES	600	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA	ローリングキック 上半身のみローリング	150	0:05:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
3)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR		400	0:07:40
4)	S	200	×	1	1	4' 20"	2	FR	ストロークを大きく	200	0:04:20
5)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H	100	0:01:40
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		150	0:04:30
	P	50	×	16	1	1' 00"	3	FR	パドル×10 パドルナシ×6	800	0:16:00
DW										0:05:00	
Total									3300	1:27:10	



【テーマ】  
準備期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

1/22 木曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
6

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	ドックパドル	キックを打つ	150	0:05:00	
1)	P	25	×	12	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル 4本ずつDES	300	0:07:00
2)	P	50	×	9	1	1' 05"	2・4・6	FR	パドル 4本ずつDES	450	0:09:45
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA	ローリングキック 上半身のみローリング	150	0:05:00
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
4)	S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	ストロークを大きく	200	0:04:30
5)	S	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50
				1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	パドル×6 パドルナシ×6	600	0:13:00
DW										0:05:00	
Total									2950	1:25:55	