



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
1)	S	50 × 4	1	0' 55"	2	FR 1)→2)→3)レスト30"	200	0:03:40	
2)	S	50 × 4	1	0' 50"	3	FR	200	0:03:20	
3)	S	50 × 4	1	0' 45"	4	FR	200	0:03:00	
			1	2	0' 30"			0:01:00	
1)	P	50 × 6	2	0' 50"	2	FR パドル 丁寧に 1)→2)→3)レスト30"	600	0:10:00	
2)	P	50 × 6	2	0' 40"	5	FR パドル H 3)→1)レスト30"	600	0:08:00	
3)	P	50 × 3	2	0' 45"	2	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:04:30	
			1	5	0' 30"			0:02:30	
1)	K	50 × 2	2	1' 20"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:05:20	
2)	K/S	50 × 2	2	0' 55"	3	FR K→6サイト K/Sby25 1)→2)→3)レスト30"	200	0:03:40	
3)	Drill	50 × 2	2	1' 25"	2	FR リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	200	0:05:40	
			1	5	0' 30"			0:02:30	
	S	100 × 10	1	1' 45"	5	FR 高い泳速を維持しよう	1000	0:17:30	
DW								0:05:00	
Total							3700	1:25:40	



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
1)	S	50 × 4	1	0' 55"	2	FR 1)→2)→3)レスト30"	200	0:03:40	
2)	S	50 × 4	1	0' 50"	3	FR	200	0:03:20	
3)	S	50 × 4	1	0' 45"	4	FR	200	0:03:00	
			1	2	0' 30"			0:01:00	
1)	P	50 × 6	2	0' 55"	2	FR パドル 丁寧に 1)→2)→3)レスト30"	600	0:11:00	
2)	P	50 × 3	2	0' 40"	5	FR パドル H 3)→1)レスト30"	300	0:04:00	
3)	P	50 × 3	2	0' 50"	2	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:05:00	
			1	5	0' 30"			0:02:30	
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:06:00	
2)	K/S	50 × 2	2	1' 00"	3	FR K→6サイト K/Sby25 1)→2)→3)レスト30"	200	0:04:00	
3)	Drill	50 × 2	2	1' 30"	2	FR リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	200	0:06:00	
			1	5	0' 30"			0:02:30	
	S	100 × 10	1	1' 45"	5	FR 高い泳速を維持しよう	1000	0:17:30	
DW								0:05:00	
Total							3400	1:24:30	



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

C									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
1)	S	50 × 4	1	1' 00"	2	FR 1)→2)→3)レスト30"	200	0:04:00	
2)	S	50 × 4	1	0' 55"	3	FR	200	0:03:40	
3)	S	50 × 4	1	0' 50"	4	FR	200	0:03:20	
			1	2	0' 30"			0:01:00	
1)	P	50 × 6	2	1' 00"	2	FR パドル 丁寧に 1)→2)→3)レスト30"	600	0:12:00	
2)	P	50 × 3	2	0' 45"	5	FR パドル H 3)→1)レスト30"	300	0:04:30	
3)	P	50 × 3	2	0' 55"	2	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:05:30	
			1	5	0' 30"			0:02:30	
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:06:00	
2)	K/S	50 × 2	2	1' 00"	3	FR K→6サイト K/Sby25 1)→2)→3)レスト30"	200	0:04:00	
3)	Drill	50 × 2	2	1' 30"	2	FR リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	200	0:06:00	
			1	5	0' 30"			0:02:30	
	S	100 × 8	1	2' 00"	5	FR 高い泳速を維持しよう	800	0:16:00	
DW								0:05:00	
Total							3200	1:26:00	



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
1)	S	50 × 4	1	1' 00"	2	FR 1)→2)→3)レスト30"	200	0:04:00	
2)	S	50 × 3	1	0' 55"	3	FR	150	0:02:45	
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	4	FR	150	0:02:30	
			1	2	0' 30"			0:01:00	
1)	P	50 × 6	2	1' 05"	2	FR パドル 丁寧に 1)→2)→3)レスト30"	600	0:13:00	
2)	P	50 × 3	2	0' 50"	5	FR パドル H 3)→1)レスト30"	300	0:05:00	
3)	P	50 × 3	2	0' 55"	2	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:05:30	
			1	5	0' 30"			0:02:30	
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:06:00	
2)	K/S	50 × 2	2	1' 00"	3	FR K→6サイト K/Sby25 1)→2)→3)レスト30"	200	0:04:00	
3)	Drill	50 × 2	2	1' 30"	2	FR リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	200	0:06:00	
			1	5	0' 30"			0:02:30	
	S	100 × 8	1	2' 00"	5	FR 高い泳速を維持しよう	800	0:16:00	
DW								0:05:00	
Total							3100	1:25:45	



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
1)	S	50 × 4	1	1' 05"	2	FR 1)→2)→3)レスト30"	200	0:04:20	
2)	S	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	150	0:03:00	
3)	S	50 × 3	1	0' 55"	4	FR	150	0:02:45	
			1	2	0' 30"			0:01:00	
1)	P	50 × 6	2	1' 10"	2	FR パドル 丁寧に 1)→2)→3)レスト30"	600	0:14:00	
2)	P	50 × 3	2	0' 55"	5	FR パドル H 3)→1)レスト30"	300	0:05:30	
3)	P	50 × 2	2	1' 00"	2	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	200	0:04:00	
			1	5	0' 30"			0:02:30	
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:06:00	
2)	K/S	50 × 2	2	1' 15"	3	FR K→6サイト K/Sby25 1)→2)→3)レスト30"	200	0:05:00	
3)	Drill	50 × 2	2	1' 30"	2	FR リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	200	0:06:00	
			1	5	0' 30"			0:02:30	
	S	100 × 6	1	2' 15"	5	FR 高い泳速を維持しよう	600	0:13:30	
DW								0:05:00	
Total							2800	1:25:05	



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
1)	S	50 × 3	1	1' 15"	2	FR 1)→2)→3)レスト30"	150	0:03:45	
2)	S	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	150	0:03:30	
3)	S	50 × 3	1	1' 05"	4	FR	150	0:03:15	
			1	2	0' 30"			0:01:00	
1)	P	50 × 4	2	1' 15"	2	FR パドル 丁寧に 1)→2)→3)レスト30"	400	0:10:00	
2)	P	50 × 2	2	1' 00"	5	FR パドル H 3)→1)レスト30"	200	0:04:00	
3)	P	50 × 3	2	1' 10"	2	FR 1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:07:00	
			1	5	0' 30"			0:02:30	
1)	K	50 × 2	2	1' 45"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:07:00	
2)	K/S	50 × 2	2	1' 20"	3	FR K→6サイト K/Sby25 1)→2)→3)レスト30"	200	0:05:20	
3)	Drill	50 × 2	2	1' 30"	2	FR リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	200	0:06:00	
			1	5	0' 30"			0:02:30	
	S	100 × 6	1	2' 30"	5	FR 高い泳速を維持しよう	600	0:15:00	
DW								0:05:00	
Total							2550	1:25:50	