



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2015/10/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30		
S	25	× 6	1	0' 30"	2	BR 伸びをとろう	150	0:03:00		
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→キャッチ⇄フィニッシュ 前後に動かす	150	0:04:30		
P	50	× 3	1	1' 30"	4	BR 3スカル1フル フルプイ パドル	150	0:04:30		
P	50	× 12	1	0' 40"	5	FR 頑張ろう	600	0:08:00		
S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30		
K/S	50	× 6	1	0' 55"	3	FR K/Sby25 K→6サイト	300	0:05:30		
1)	S	100	× 6	3	1' 25"	3	FR	1800	0:25:30	
2)	S	50	× 2	3	1' 00"	5	FR スタート15m及びターン後15m顔上げ→H 他はフォーム	300	0:06:00	
			1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 3セット		0:02:00	
DW										0:05:00
Total							4000	1:26:00		



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2015/10/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2 FR	300	0:05:30			
S	25	×	6	1	0' 35"	2 BR 伸びをとろう	150	0:03:30			
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3 スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→キャッチ⇄フィニッシュ 前後に動かす	150	0:05:00			
P	50	×	3	1	1' 30"	4 BR 3スカル1プル プルプイ パドル	150	0:04:30			
P	50	×	12	1	0' 45"	5 FR 頑張ろう	600	0:09:00			
S	25	×	4	1	0' 30"	1 E	100	0:02:00			
K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30			
K/S	50	×	6	1	0' 55"	3 FR K/Sby25 K→6サイト*	300	0:05:30			
1)	S	100	×	5	3	1' 35"	3 FR	1500	0:23:45		
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	5 FR スタート15m及びターン後15m顔上げ→H 他はフォーム	300	0:06:00		
				1	2	1' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 3セット		0:02:00		
DW									0:05:00		
Total								3700	1:26:15		



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2015/10/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300		0:06:00
S	25	×	6	1	0'40"	2	BR 伸びをとろう	150		0:04:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→キャッチ⇄フィニッシュ 前後に動かす	150		0:05:00
P	50	×	3	1	1'40"	4	BR 3スカル1プル プルプイ パドル	150		0:05:00
P	50	×	12	1	0'50"	5	FR 頑張ろう	600		0:10:00
S	25	×	4	1	0'30"	1	E	100		0:02:00
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150		0:04:30
K/S	50	×	6	1	1'00"	3	FR K/Sby25 K→6サイト	300		0:06:00
1)	S	100	×	4	3	1'45"	3	FR	1200	0:21:00
2)	S	50	×	2	3	1'00"	5	FR スタート15m及びターン後15m顔上げ→H 他はフォーム	300	0:06:00
				1	2	1'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW										0:05:00
Tota								3400		1:26:30



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2015/10/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→キャッチ⇄フィニッシュ 前後に動かす	150	0:05:00		
P	50 × 3	1	1' 40"	4	BR	3スカル1プル プルプイ パドル	150	0:05:00		
P	50 × 10	1	0' 55"	5	FR	頑張ろう	500	0:09:10		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン°左アップ°右ダウンby25	150	0:04:30		
K/S	50 × 4	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	200	0:04:20		
1)	S 100 × 4	3	1' 55"	3	FR		1200	0:23:00		
2)	S 50 × 2	3	1' 00"	5	FR	スタート15m及びターン後15m顔上げ→H 他はフォーム	300	0:06:00		
		1 2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 3セット		0:02:00		
DW										0:05:00
<b>Total</b>							<b>3200</b>	<b>1:26:00</b>		



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2015/10/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	3		スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→キャッチ⇄フィニッシュ 前後に動かす	150	0:05:30	
P	50 × 2	1	1' 45"	4	BR	3スカル1プル プルプイ ハトル	100	0:03:30	
P	50 × 10	1	1' 00"	5	FR	頑張ろう	500	0:10:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダ°ウン/左アップ°右ダ°ウンby25	150	0:04:30	
K/S	50 × 6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	300	0:07:00	
1)	S 100 × 3	3	2' 05"	3	FR		900	0:18:45	
2)	S 50 × 2	3	1' 00"	5	FR	スタート15m及びターン後15m顔上げ→H 他はフォーム	300	0:06:00	
		1 2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 3セット		0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							2950	1:25:45	



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2015/10/20 火曜日

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300		0:07:30
S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR 伸びをとろう	150		0:04:30
Drill	25	×	6	1	1' 00"	3	スカーリング 奇数→キャッチポイント 偶数→キャッチ⇄フィニッシュ 前後に動かす	150		0:06:00
P	50	×	2	1	1' 45"	4	BR 3スカル1プル プルプイ パドル	100		0:03:30
P	50	×	8	1	1' 10"	5	FR 頑張ろう	400		0:09:20
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E	100		0:03:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	100		0:03:30
K/S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR K/Sby25 K→6サイト°	200		0:05:00
1)	S	100	×	3	3	2' 15"	3	FR	900	0:20:15
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	5	FR スタート15m及びターン後15m顔上げ→H 他はフォーム	300	0:06:00
				1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1' 3セット		0:02:00
DW										0:05:00
Total								2700		1:25:35