



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
長く持続できる

2015/10/25 日曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

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	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸	150	0:03:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	1' 00"	3		スカーリング 奇数→顔上げ前進 偶数→後進 足の方に進む	150	0:06:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P 200 × 1	3	3' 00"	3	FR	パドル	600	0:09:00	
2)	P 50 × 3	3	0' 40"	5	FR	パドル	450	0:06:00	
	S 50 × 2	1	1' 30"	1	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ スローストローク	100	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00	
1)	S 100 × 4	2	1' 30"	3	FR		800	0:12:00	
2)	S 100 × 4	2	1' 20"	4	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	800	0:10:40	
DW									0:05:00
Total							4000	1:24:40	

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	0'55"	2	FR	300	0:10:00
	Drill	25	× 6	1	0'30"	2	FLY 片手前右・左 横呼吸	150	0:03:00
	S	200	× 1	1	3'30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	1'00"	3	スカーリング 奇数→顔上げ前進 偶数→後進 足の方に進む	150	0:06:00
	P	25	× 6	1	0'30"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	200	× 1	3	3'15"	3	FR ハドル	600	0:09:45
2)	P	50	× 2	3	0'45"	5	FR ハドル	300	0:04:30
	S	50	× 2	1	1'30"	1	FR スローストローク 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	100	0:03:00
	K	50	× 2	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00
1)	S	100	× 4	2	1'40"	3	FR	800	0:13:20
2)	S	100	× 4	2	1'30"	4	FR	800	0:12:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		
DW									0:05:00
Total								3800	1:25:35



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
長く持続できる

2015/10/25 日曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

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
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左	横呼吸			150	0:03:30
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
Drill	25 × 6	1	1' 00"	3		スカーリング	奇数→顔上げ前進 偶数→後進 足の方に進む			150	0:06:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル	DPS3本ずつ			150	0:03:30
1)	P 200 × 1	3	3' 30"	3	FR	ハドル				600	0:10:30
2)	P 50 × 2	3	0' 45"	5	FR	ハドル				300	0:04:30
	S 50 × 2	1	1' 30"	1	FR	1)→2)レストナシ スローストローク	2)→1)レストナシ			100	0:03:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング			150	0:04:30
1)	S 100 × 3	2	1' 50"	3	FR					600	0:11:00
2)	S 100 × 3	2	1' 40"	4	FR					600	0:10:00
						1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ				
DW											0:05:00
Total										3450	1:26:00



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
長く持続できる

2015/10/25 日曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

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	
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸	150	0:03:30	
S	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	1'00"	3		スカーリング 奇数→顔上げ前進 偶数→後進 足の方に進む	150	0:06:00	
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P 200 × 1	2	3'45"	3	FR	パドル	400	0:07:30	
2)	P 50 × 3	2	0'50"	5	FR	パドル 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	300	0:05:00	
S	50 × 2	1	1'30"	1	FR	スローストローク	100	0:03:00	
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
1)	S 100 × 3	2	2'00"	3	FR		600	0:12:00	
2)	S 100 × 3	2	1'50"	4	FR		600	0:11:00	
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW									0:05:00
Total							3250	1:25:30	



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
長く持続できる

2015/10/25 日曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR	300	0:10:00	
	Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FR 片手前右・左 横呼吸	150	0:06:30	
	S	200 × 1	1	4'30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30	
	Drill	25 × 6	1	1'00"	3	スクーリング 奇数→顔上げ前進 偶数→後進 足の方に進む	150	0:06:00	
	P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	200 × 1	2	3'10"	3	FR パドル	400	0:06:20	
2)	P	50 × 2	2	0'55"	5	FR パドル	200	0:03:40	
	S	50 × 2	1	1'30"	1	FR スローストローク 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	100	0:03:00	
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスクーリング	150	0:04:30	
1)	S	100 × 3	2	2'10"	3	FR	600	0:13:00	
2)	S	100 × 3	2	2'00"	4	FR	600	0:12:00	
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW								0:05:00	
	Total						3150	1:27:00	



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
長く持続できる

2015/10/25 日曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
4

F										Distance	Time	
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明						
W-PU											0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前右・左	横呼吸		150	0:04:30
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	1' 00"	3		スカーリング	奇数→顔上げ前進 偶数→後進 足の方に進む		150	0:06:00
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:30
1)	P	200	×	1	2	3' 20"	3	FR	パドル		400	0:06:40
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	5	FR	パドル		200	0:04:00
	S	50	×	2	1	1' 30"	1	FR	1)→2)レストナシ スローストローク	2)→1)レストナシ	100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1' 45"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング		100	0:03:30
1)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR			400	0:09:20
2)	S	100	×	3	2	2' 10"	4	FR			600	0:13:00
									1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		
DW												0:05:00
Total											2850	1:25:30