



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2015/10/29 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返えし	300		0:06:00
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR ヒールアップ	200		0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	様々な位置で プルプイ	150		0:04:30
	Drill	50 × 2	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	100		0:03:00
	P	100 × 8	1	1' 45"	5	FR パドル H	800		0:14:00
	P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR スローストローク	100		0:03:00
1)	K	25 × 1	2	1' 00"	4	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	50		0:02:00
2)	K	50 × 2	2	1' 15"	5	FR 板ヘッドダウン	200		0:05:00
			1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット			0:00:30
1)	S	25 × 6	2	0' 30"	2・6	FR 1E1H H→ストローク数を少なく	300		0:06:00
2)	S	150 × 6	2	2' 00"	5	FR 頑張ろう	1800		0:24:00
			1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット			0:00:30
DW									0:05:00
Total							4000		1:26:30



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2015/10/29 木曜日

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

B										Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU											0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰りかえし	300	0:06:00
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2		様々な位置で	プルプイ	150	0:04:30
	Drill	50	× 2	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	100	0:03:00
	P	100	× 6	1	1' 50"	5	FR	パドル	H	600	0:11:00
	P	50	× 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク		100	0:03:00
1)	K	25	× 1	2	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて	腰の位置を高く	50	0:02:00
2)	K	50	× 2	2	1' 15"	5	FR	板ハットダウン		200	0:05:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"	2セット	0:00:30
1)	S	25	× 6	2	0' 30"	2・6	FR	1E1H	H→ストローク数を少なく	300	0:06:00
2)	S	150	× 6	2	2' 15"	5	FR	頑張ろう		1800	0:27:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"	2セット	0:00:30
DW											0:05:00
Total										3800	1:27:00



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2015/10/29 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU								0:10:00			
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰りかえし	300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2		様々な位置で プルプイ	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
P	100	×	6	1	2' 00"	5	FR	パドル H	600	0:12:00	
P	50	×	2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	100	0:03:00	
1)	K	25	×	1	2	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	50	0:02:00
2)	K	50	×	2	2	1' 30"	5	FR	板ハットダウン	200	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
1)	S	25	×	6	2	0' 30"	2・6	FR	1E1H H→ストローク数を少なく	300	0:06:00
2)	S	150	×	4	2	2' 30"	5	FR	頑張ろう	1200	0:20:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
DW											0:05:00
Total									3250	1:25:30	



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2015/10/29 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰り返す	300	0:07:00		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		様々な位置で プルプイ	150	0:05:00		
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		
P	100 × 6	1	2' 00"	5	FR	パドル H	600	0:12:00		
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	100	0:03:00		
1)	K	25 × 1	2	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	50	0:02:00	
2)	K	50 × 2	2	1' 30"	5	FR	板ハットダウン	200	0:06:00	
		1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット		0:00:30	
1)	S	25 × 4	2	0' 30"	2・6	FR	1E1H H→ストローク数を少なく	200	0:04:00	
2)	S	150 × 4	2	2' 45"	5	FR	頑張ろう	1200	0:22:00	
		1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット		0:00:30	
DW										0:05:00
Total							3150	1:25:30		



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2015/10/29 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰り返えし	300	0:08:00	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2		様々な位置で プルプイ	150	0:05:00	
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	
P	100 × 6	1	2' 10"	5	FR	パドル H	600	0:13:00	
P	50 × 2	1	1' 30"	1	FR	スローストローク	100	0:03:00	
1)	K	25 × 1	2	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	50	0:02:00
2)	K	50 × 1	2	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
		1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	2セット	0:00:30
1)	S	25 × 4	2	0' 30"	2・6	FR	1E1H H→ストローク数を少なく	200	0:04:00
2)	S	150 × 4	2	3' 00"	5	FR	頑張ろう	1200	0:24:00
		1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	2セット	0:00:30
DW									0:05:00
Total							3050	1:27:00	



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2015/10/29 木曜日

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00	
S	25	×	12	1	0'45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返えし	300	0:09:00	
S	200	×	1	1	5'00"	2~5	FR ヒルトアップ	200	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0'55"	2	様々な位置で プルプイ	150	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1'40"	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	0:05:00	
P	100	×	5	1	2'20"	5	FR パドル H	500	0:11:40	
P	50	×	2	1	1'30"	1	FR スローストローク	100	0:03:00	
1)	K	25	×	1	2	1'00"	4	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	50	0:02:00
2)	K	50	×	1	2	1'30"	5	FR 板ヘッドダウン	100	0:03:00
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
1)	S	25	×	6	2	0'35"	2・6	FR 1E1H H→ストローク数を少なく	300	0:07:00
2)	S	150	×	3	2	3'20"	5	FR 頑張ろう	900	0:20:00
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 2セット		0:00:30
DW									0:05:00	
Total								2750	1:27:10	