



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/1/12 火曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【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 |
| S 100 × 3    | 1   | 1' 35" | 2・3・4 | FR DES |   | 300      | 0:04:45 |
| Drill 50 × 3 | 1   | 1' 20" | 2     | FR     | 片手体側右/左by25 ローリング 遠くでキャッチ                   | 150      | 0:04:00 |
| Drill 50 × 3 | 1   | 1' 20" | 2     | FR     | 片手クロール右/左by25 斜め横向き 肘は常に水面上                 | 150      | 0:04:00 |
| S 100 × 3    | 1   | 1' 35" | 3     | FR     | 正確なストロークを意識                                 | 300      | 0:04:45 |
| 1) P 50 × 3  | 4   | 0' 40" | 5     | FR     | ハドル H                                       | 600      | 0:08:00 |
| 2) P 50 × 2  | 4   | 0' 45" | 3     | FR     | ハドル   | 400      | 0:06:00 |
| 3) P 50 × 3  | 4   | 0' 55" | 2     | FR     | 1/3呼吸                                       | 600      | 0:11:00 |
|              | 1   | 0' 30" |       |        | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット              |          | 0:01:30 |
| K 50 × 3     | 1   | 1' 20" | 3     | FR     | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす                           | 150      | 0:04:00 |
| Drill 25 × 6 | 1   | 0' 35" | 2     |        | プルプイ ダブルアームプル 両手を同時にかく<br>肩甲骨を動かしてフィニッシュを強く | 150      | 0:03:30 |
| 1) S 100 × 6 | 1   | 1' 25" | 3     | FR     |   | 600      | 0:08:30 |
| 2) S 50 × 6  | 1   | 0' 40" | 4     | FR     |   | 300      | 0:04:00 |
|              | 1   | 0' 30" |       |        | 1)→2)レスト30"                                 |          | 0:00:30 |
| DW           |     |        |       |        |   |          | 0:05:00 |
| Total        |     |        |       |        |   | 4000     | 1:25:00 |



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/1/12 火曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

| 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 | 0:05:30 |
|       | S     | 100 | × 3   | 1  | 1' 40" | 2・3・4 FR | DES                                     | 300  | 0:05:00 |         |
|       | Drill | 50  | × 3   | 1  | 1' 20" | 2 FR     | 片手体側右/左by25 ローリング 遠くでキャッチ               | 150  | 0:04:00 |         |
|       | Drill | 50  | × 3   | 1  | 1' 20" | 2 FR     | 片手クロール右/左by25 斜め横向き 肘は常に水面上             | 150  | 0:04:00 |         |
|       | S     | 100 | × 3   | 1  | 1' 40" | 3 FR     | 正確なストロークを意識                             | 300  | 0:05:00 |         |
| 1)    | P     | 50  | × 3   | 3  | 0' 40" | 5 FR     | ハドル H                                   | 450  | 0:06:00 |         |
| 2)    | P     | 50  | × 3   | 3  | 0' 50" | 3 FR     | ハドル                                     | 450  | 0:07:30 |         |
| 3)    | P     | 50  | × 3   | 3  | 1' 00" | 2 FR     | 1/3呼吸                                   | 450  | 0:09:00 |         |
|       |       |     |       | 1  | 2      | 0' 30"   |   |      | 0:01:00 |         |
|       | K     | 50  | × 3   | 1  | 1' 30" | 3 FR     | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす                       | 150  | 0:04:30 |         |
|       | Drill | 25  | × 6   | 1  | 0' 40" | 2        | プルプイ ダブルアームプル 両手を同時にかく 肩甲骨を動かシフィニッシュを強く | 150  | 0:04:00 |         |
| 1)    | S     | 100 | × 6   | 1  | 1' 35" | 3 FR     |   | 600  | 0:09:30 |         |
| 2)    | S     | 50  | × 8   | 1  | 0' 45" | 4 FR     |   | 400  | 0:06:00 |         |
|       |       |     |       | 1  | 1      | 0' 30"   | 1)→2)レスト30"                             |      | 0:00:30 |         |
| DW    |       |     |       |    |        |          |   |      |         | 0:05:00 |
| Total |       |     |       |    |        |          |   | 3850 | 1:26:30 |         |

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     | 100 × 3   | 1   | 1' 50" | 2・3・4 | FR DES |   | 300      | 0:05:30 |
| Drill | 50 × 3    | 1   | 1' 20" | 2     | FR     | 片手体側右/左by25 ローリング 遠くでキャッチ                   | 150      | 0:04:00 |
| Drill | 50 × 3    | 1   | 1' 20" | 2     | FR     | 片手クロール右/左by25 斜め横向き 肘は常に水面上                 | 150      | 0:04:00 |
| S     | 100 × 3   | 1   | 1' 50" | 3     | FR     | 正確なストロークを意識                                 | 300      | 0:05:30 |
| 1)    | P 50 × 3  | 3   | 0' 45" | 5     | FR     | パドル H                                       | 450      | 0:06:45 |
| 2)    | P 50 × 3  | 3   | 0' 55" | 3     | FR     | パドル   | 450      | 0:08:15 |
| 3)    | P 50 × 3  | 3   | 1' 00" | 2     | FR     | 1/3呼吸                                       | 450      | 0:09:00 |
|       |           | 1   | 0' 30" |       |        | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット              |          | 0:01:00 |
| K     | 50 × 3    | 1   | 1' 30" | 3     | FR     | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす                           | 150      | 0:04:30 |
| Drill | 25 × 6    | 1   | 0' 40" | 2     |        | プルプイ ダブルアームプル 両手を同時にかく<br>肩甲骨を動かしてフィニッシュを強く | 150      | 0:04:00 |
| 1)    | S 100 × 4 | 1   | 1' 45" | 3     | FR     |   | 400      | 0:07:00 |
| 2)    | S 50 × 6  | 1   | 0' 50" | 4     | FR     |   | 300      | 0:05:00 |
|       |           | 1   | 0' 30" |       |        | 1)→2)レスト30"                                 |          | 0:00:30 |
| DW    |           |     |        |       |        |   |          | 0:05:00 |
| Total |           |     |        |       |        |   | 3550     | 1:26:00 |

【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

## 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     | 100 × 3   | 1   | 2' 00" | 2・3・4  | FR DES |  | 300      | 0:06:00 |
| Drill | 50 × 3    | 1   | 1' 20" | 2      | FR     | 片手体側右/左by25 ローリング 遠くでキャッチ                  | 150      | 0:04:00 |
| Drill | 50 × 3    | 1   | 1' 20" | 2      | FR     | 片手クロール右/左by25 斜め横向き 肘は常に水面上                | 150      | 0:04:00 |
| S     | 100 × 2   | 1   | 2' 00" | 3      | FR     | 正確なストロークを意識                                | 200      | 0:04:00 |
| 1)    | P 50 × 3  | 3   | 0' 50" | 5      | FR     | パドル H                                      | 450      | 0:07:30 |
| 2)    | P 50 × 3  | 3   | 1' 00" | 3      | FR     | パドル  | 450      | 0:09:00 |
| 3)    | P 50 × 3  | 3   | 1' 05" | 2      | FR     | 1/3呼吸                                      | 450      | 0:09:45 |
|       |           | 1   | 2      | 0' 30" |        | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット             |          | 0:01:00 |
| K     | 50 × 3    | 1   | 1' 30" | 3      | FR     | 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす                          | 150      | 0:04:30 |
| Drill | 25 × 6    | 1   | 0' 40" | 2      |        | プルプイ ダブルアームプル 両手を同時にかく<br>肩甲骨を動かシフィニッシュを強く | 150      | 0:04:00 |
| 1)    | S 100 × 3 | 1   | 1' 55" | 3      | FR     |  | 300      | 0:05:45 |
| 2)    | S 50 × 6  | 1   | 0' 55" | 4      | FR     |  | 300      | 0:05:30 |
|       |           | 1   | 1      | 0' 30" |        | 1)→2)レスト30"                                |          | 0:00:30 |
| DW    |           |     |        |        |        |  |          | 0:05:00 |
| Total |           |     |        |        |        |  | 3350     | 1:26:30 |



【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/1/12 火曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

E

| Menu  |       | Set     | Cycle | 強度     | 種目    | 説明   | Distance | Time    |
|-------|-------|---------|-------|--------|-------|--|----------|---------|
| W-PU  |       |         |       |        |       |  |          | 0:10:00 |
|       | S     | 50 × 6  | 1     | 1' 05" | 2     | FR   | 300      | 0:06:30 |
|       | S     | 100 × 3 | 1     | 2' 10" | 2・3・4 | FR DES                                     | 300      | 0:06:30 |
|       | Drill | 50 × 3  | 1     | 1' 30" | 2     | FR 片手体側右/左by25 ローリング 遠くでキャッチ               | 150      | 0:04:30 |
|       | Drill | 50 × 3  | 1     | 1' 30" | 2     | FR 片手クロール右/左by25 斜め横向き 肘は常に水面上             | 150      | 0:04:30 |
|       | S     | 100 × 2 | 1     | 2' 10" | 3     | FR 正確なストロークを意識                             | 200      | 0:04:20 |
| 1)    | P     | 50 × 3  | 3     | 0' 55" | 5     | FR ハドル H                                   | 450      | 0:08:15 |
| 2)    | P     | 50 × 3  | 3     | 1' 05" | 3     | FR ハドル                                     | 450      | 0:09:45 |
| 3)    | P     | 50 × 2  | 3     | 1' 10" | 2     | FR 1/3呼吸                                   | 300      | 0:07:00 |
|       |       |         | 1     | 0' 30" |       | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット             |          | 0:01:00 |
|       | K     | 50 × 3  | 1     | 1' 30" | 3     | FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす                       | 150      | 0:04:30 |
|       | Drill | 25 × 6  | 1     | 0' 40" | 2     | プルプイ ダブルアームプル 両手を同時にかく<br>肩甲骨を動かシフィニッシュを強く | 150      | 0:04:00 |
| 1)    | S     | 100 × 3 | 1     | 2' 05" | 3     | FR   | 300      | 0:06:15 |
| 2)    | S     | 50 × 4  | 1     | 1' 00" | 4     | FR   | 200      | 0:04:00 |
|       |       |         | 1     | 0' 30" |       | 1)→2)レスト30"                                |          | 0:00:30 |
| DW    |       |         |       |        |       |  |          | 0:05:00 |
| Total |       |         |       |        |       |  | 3100     | 1:26:35 |

【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

## F

| Menu  |     | Set | Cycle | 強度 | 種目     | 説明   | Distance                       | Time               |         |
|-------|-----|-----|-------|----|--------|--|--------------------------------|--------------------|---------|
| W-PU  |     |     |       |    |        |  |                                |                    |         |
| S     | 50  | ×   | 6     | 1  | 1' 15" | 2 FR                                       | 300                            | 0:10:00<br>0:07:30 |         |
| S     | 100 | ×   | 3     | 1  | 2' 20" | 2・3・4 FR DES                               | 300                            | 0:07:00            |         |
| Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 40" | 2 FR 片手体側右/左by25 ローリング 遠くでキャッチ             | 150                            | 0:05:00            |         |
| Drill | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 40" | 2 FR 片手クロール右/左by25 斜め横向き 肘は常に水面上           | 150                            | 0:05:00            |         |
| S     | 100 | ×   | 2     | 1  | 2' 15" | 3 FR 正確なストロークを意識                           | 200                            | 0:04:30            |         |
| 1)    | P   | 50  | ×     | 2  | 3      | 1' 00"                                     | 5 FR パドル H                     | 300                | 0:06:00 |
| 2)    | P   | 50  | ×     | 2  | 3      | 1' 10"                                     | 3 FR パドル                       | 300                | 0:07:00 |
| 3)    | P   | 50  | ×     | 2  | 3      | 1' 15"                                     | 2 FR 1/3呼吸                     | 300                | 0:07:30 |
|       |     |     |       | 1  | 2      | 0' 30"                                     | 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット |                    | 0:01:00 |
| K     | 50  | ×   | 3     | 1  | 1' 40" | 3 FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす                     | 150                            | 0:05:00            |         |
| Drill | 25  | ×   | 6     | 1  | 0' 45" | 2 プルプイ ダブルアームプル 両手を同時にかく 肩甲骨を動かしてフィニッシュを強く | 150                            | 0:04:30            |         |
| 1)    | S   | 100 | ×     | 3  | 1      | 2' 15"                                     | 3 FR                           | 300                | 0:06:45 |
| 2)    | S   | 50  | ×     | 4  | 1      | 1' 05"                                     | 4 FR                           | 200                | 0:04:20 |
|       |     |     |       | 1  | 1      | 0' 30"                                     | 1)→2)レスト30"                    |                    | 0:00:30 |
| DW    |     |     |       |    |        |  |                                |                    |         |
|       |     |     |       |    |        |  |                                |                    |         |
| Total |     |     |       |    |        |  |                                |                    |         |
|       |     |     |       |    |        |  | 2800                           | 1:26:35            |         |