



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/2/18 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	
1)	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR	300	0:05:30	
2)	S	50 × 6	1	0'50"	3	FR	300	0:05:00	
3)	S	50 × 6	1	0'40"	5	FR	300	0:04:00	
			1	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
	Drill		1	3	1'00"	立体 スカーリング	30"レスト	3セット	0:03:00
	Drill		1	3	1'00"	立体 フッシュ	30"レスト	3セット	0:03:00
1)	P	50 × 6	1	0'55"	2	FR	300	0:05:30	
2)	P	100 × 4	1	1'45"	5	FR	400	0:07:00	
3)	P	100 × 3	1	1'40"	3	FR	300	0:05:00	
			1	0'30"		1/3呼吸 1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
1)	K	50 × 1	2	1'30"	2	FR	100	0:03:00	
2)	K/S	100 × 2	2	1'45"	3	FR	400	0:07:00	
3)	S	100 × 4	2	2'00"	5	FR	800	0:16:00	
			1	0'30"		H 頑張ろう 1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
	D	25 × 12	1	0'30"	2-9	FR	300	0:06:00	
						奇数→前面壁を見て横呼吸→H 偶数→大きく			
DW								0:05:00	
Total							3500	1:26:30	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/2/18 木曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0'45"	4	FR		300	0:04:30
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
	Drill			1	3	1'00"			立体 スカールリング 30"レスト	3セット	0:03:00
	Drill			1	3	1'00"			立体 プッシュ 30"レスト	3セット	0:03:00
1)	P	50	×	6	1	1'00"	2	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:06:00
2)	P	100	×	4	1	1'45"	5	FR	パドル H	400	0:07:00
3)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
1)	K	50	×	1	2	1'30"	2	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
2)	K/S	100	×	2	2	2'00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	400	0:08:00
3)	S	100	×	3	2	2'00"	5	FR	H 頑張ろう	600	0:12:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
	D	25	×	12	1	0'35"	2・9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸→H 偶数→大きく	300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:00



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/2/18 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												
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:06:00	
3)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR		300	0:05:30	
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
	Drill			1	3	1'00"			立体 スカーリング	30"レスト	3セット	0:03:00
	Drill			1	3	1'00"			立体 プッシュ	30"レスト	3セット	0:03:00
1)	P	50	×	6	1	1'00"	2	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:06:00	
2)	P	100	×	3	1	1'50"	5	FR	パドル H	300	0:05:30	
3)	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30	
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
1)	K	50	×	1	2	1'30"	2	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00	
2)	K/S	100	×	2	2	2'00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	400	0:08:00	
3)	S	100	×	3	2	2'00"	5	FR	H 頑張ろう	600	0:12:00	
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30	
	D	25	×	12	1	0'35"	2・9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸→H 偶数→大きく	300	0:07:00	
DW												
	Total									3200	1:26:00	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/2/18 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
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300		0:06:00
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR		300		0:05:30
3)	S	50 × 6	1	0' 50"	4	FR		300		0:05:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
	Drill		1	3	1' 00"		立体 スカーリング	30"レスト	3セット	0:03:00
	Drill		1	3	1' 00"		立体 プッシュ	30"レスト	3セット	0:03:00
1)	P	50 × 6	1	1' 05"	2	FR	パドル ストローク数を少なく	300		0:06:30
2)	P	100 × 3	1	1' 50"	5	FR	パドル H	300		0:05:30
3)	P	100 × 3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸	300		0:06:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
1)	K	50 × 1	2	1' 30"	2	FR	板ヘッドダウン	100		0:03:00
2)	K/S	100 × 2	2	2' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	400		0:08:00
3)	S	100 × 3	2	2' 00"	5	FR	H 頑張ろう	600		0:12:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
	D	25 × 12	1	0' 35"	2・9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸→H 偶数→大きく	300		0:07:00
DW										0:05:00
Total								3200		1:27:00



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/2/18 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
1)	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300		0:06:30
2)	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR		300		0:06:00
3)	S	50 × 4	1	0' 55"	4	FR		200		0:03:40
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
	Drill		1	3	1' 00"		立体 スカーリング	30"レスト	3セット	0:03:00
	Drill		1	3	1' 00"		立体 プッシュ	30"レスト	3セット	0:03:00
1)	P	50 × 6	1	1' 05"	2	FR	パドル ストローク数を少なく	300		0:06:30
2)	P	100 × 3	1	2' 00"	5	FR	パドル H	300		0:06:00
3)	P	100 × 2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸	200		0:04:20
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
1)	K	50 × 1	2	1' 30"	2	FR	板ヘッドダウン	100		0:03:00
2)	K/S	100 × 2	2	2' 10"	3	FR	K→6サイト S→大きく	400		0:08:40
3)	S	100 × 3	2	2' 00"	5	FR	H 頑張ろう	600		0:12:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:00:30
	D	25 × 12	1	0' 40"	2・9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸→H 偶数→大きく	300		0:08:00
DW										0:05:00
Total								3000		1:27:10



2016/2/18 木曜日

【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【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	
1)	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1'10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	4	1	1'05"	4	FR		200	0:04:20
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
	Drill			1	3	1'00"		立体 スカーリング	30"レスト	3セット	0:03:00
	Drill			1	3	1'00"		立体 プッシュ	30"レスト	3セット	0:03:00
1)	P	50	×	3	1	1'10"	2	FR	ハドル ストローク数を少なく	150	0:03:30
2)	P	100	×	2	1	2'20"	5	FR	ハドル H	200	0:04:40
3)	P	100	×	2	1	2'20"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:40
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
1)	K	50	×	1	2	1'30"	2	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
2)	K/S	100	×	2	2	2'20"	3	FR	K→6サイト S→大きく	400	0:09:20
3)	S	100	×	3	2	2'10"	5	FR	H 頑張ろう	600	0:13:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:30
	D	25	×	10	1	0'40"	2・9	FR	奇数→前面壁を見て横呼吸→H 偶数→大きく	250	0:06:40
DW											0:05:00
Total										2700	1:26:10