



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/2/25 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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繰返し	300	0:06:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかりと打とう	150	0:03:30	
P	100 × 3	1	1' 40"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ°	300	0:05:00	
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング° レスト30"		0:03:00	
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" フッシュ° レスト30"		0:03:00	
P	50 × 6	1	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストロークで泳ごう	150	0:03:30	
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン° 腰の位置を高く	150	0:04:00	
1)	S 150 × 1	8	2' 00"	5	FR	H	1200	0:16:00	
2)	S 100 × 1	8	2' 00"	1	FR	E	800	0:16:00	
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 8セット			
DW								0:05:00	
Total							3650	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/2/25 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
	P	100	× 3	1	1' 40"	2~5	FR ハドル ビルトアップ°	300	0:05:00	
	Drill			1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング° レスト30"		0:03:00
	Drill			1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ° レスト30"		0:03:00
	P	50	× 6	1	1' 15"	6	FR ハドル H	300	0:07:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ° 大きいストロークで泳ごう	150	0:03:30	
	K	50	× 3	1	1' 20"	3	FR 板ヘッドダウン° 腰の位置を高く	150	0:04:00	
1)	S	150	× 1	7	2' 10"	5	FR H	1050	0:15:10	
2)	S	100	× 1	7	2' 10"	1	FR E	700	0:15:10	
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 7セット			
DW										0:05:00
	Total							3400	1:25:50	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/2/25 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30
	P	100	×	3	1	1' 50"	2~5	FR ハドル ビルトアップ	300	0:05:30
	Drill			1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング レスト30"		0:03:00
	Drill			1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ レスト30"		0:03:00
	P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR ハドル H	300	0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ 大きいストロークで泳ごう	150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	6	2' 20"	5	FR H	900	0:14:00
2)	S	100	×	1	6	2' 20"	1	FR E	600	0:14:00
								1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		
DW										0:05:00
	Total								3150	1:25:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/2/25 木曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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繰返し	300	0:07:00		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかりと打とう	150	0:03:30		
P	100 × 3	1	2' 00"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ°	300	0:06:00		
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング° レスト30"		0:03:00		
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ レスト30"		0:03:00		
P	50 × 5	1	1' 15"	6	FR	パドル H	250	0:06:15		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストロークで泳ごう	150	0:03:30		
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00		
1)	S 150 × 1	6	2' 30"	5	FR	H	900	0:15:00		
2)	S 100 × 1	6	2' 20"	1	FR	E	600	0:14:00		
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット				
DW										0:05:00
Total							3100	1:26:15		



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/2/25 木曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
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繰返し	300	0:08:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
P	100 × 3	1	2' 10"	2~5	FR	パドル ビルトアップ°	300	0:06:30	
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" スカーリング° レスト30"		0:03:00	
Drill		1	3	1' 00"	5	立体30" プッシュ レスト30"		0:03:00	
P	50 × 4	1	1' 20"	6	FR	パドル H	200	0:05:20	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストロークで泳ごう	150	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
1)	S 150 × 1	5	2' 50"	5	FR	H	750	0:14:10	
2)	S 100 × 1	5	2' 30"	1	FR	E	500	0:12:30	
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット			
DW								0:05:00	
Total							2800	1:26:30	



2016/2/25 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】
キックとストロークのタイミング
【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繰返し	300	0:09:00	
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしつかり打とう	150	0:04:30	
P	100 × 3	1	2' 20"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ°	300	0:07:00	
Drill		1 3	1' 00"	5		立体30" スカーリング° レスト30"		0:03:00	
Drill		1 3	1' 00"	5		立体30" プッシュ レスト30"		0:03:00	
P	50 × 5	1	1' 30"	6	FR	パドル H	250	0:07:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストロークで泳ごう	150	0:04:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン° 腰の位置を高く	100	0:03:00	
1)	S 150 × 1	4	3' 00"	5	FR	H	600	0:12:00	
2)	S 100 × 1	4	2' 30"	1	FR	E	400	0:10:00	
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 5セット			
DW									0:05:00
Total							2550	1:25:30	