



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/28 日曜日  
 【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	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	100 × 3	3	1' 40"	3	FR	パドル 大きいストローク	900	0:15:00
2)	P	50 × 3	3	0' 40"	5	FR	パドル H	450	0:06:00
	S	25 × 4	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	100	0:01:00 0:02:00
	Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キッチとキックを合わせる フィニッシュとキックを合わせる	100	0:03:00
1)	S	100 × 4	3	1' 30"	2・3・4	FR	DES	1200	0:18:00
2)	S	50 × 3	3	1' 00"	5	FR	H	450	0:09:00
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
DW									0:05:00
Total								4000	1:26:00



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/2/28 日曜日  
【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	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	100	× 3	3	1' 50"	3	FR	パドル 大きいストローク	900	0:16:30
2)	P	50	× 3	3	0' 40"	5	FR	パドル H	450	0:06:00
	S	25	× 4	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	100	0:02:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キッチとキックを合わせる フィニッシュとキックを合わせる	150	0:04:30
1)	S	100	× 3	3	1' 40"	2・3・4	FR	DES	900	0:15:00
2)	S	50	× 3	3	1' 00"	5	FR	H	450	0:09:00
				1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3750	1:26:30



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/28 日曜日  
 【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	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル キッチの肘上げ	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	100	×	2	3	2'00"	3	FR	パドル 大きいストローク	600	0:12:00
2)	P	50	×	4	3	0'45"	5	FR	パドル H	600	0:09:00
	S	25	×	4	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット	100	0:01:00
	S	25	×	4	1	0'30"		E		100	0:02:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 キッチとキックを合わせる フィニッシュとキックを合わせる	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1'50"	2・3・4	FR	DES	900	0:16:30
2)	S	50	×	2	3	1'00"	5	FR	H	300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3450	1:25:00



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/28 日曜日  
 【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	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300		0:06:00
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル キッチの肘上げ	150		0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
1)	P	100 × 2	3	2' 00"	3	FR	パドル 大きいストローク	600		0:12:00
2)	P	50 × 3	3	0' 50"	5	FR	パドル H	450		0:07:30
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	3セット		0:01:00
	S	25 × 4	1	0' 30"			E	100		0:02:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キッチとキックを合わせる フィニッシュとキックを合わせる	150		0:04:30
1)	S	100 × 3	3	2' 00"	2・3・4	FR	DES	900		0:18:00
2)	S	50 × 2	3	1' 00"	5	FR	H	300		0:06:00
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	3セット		0:01:00
DW										0:05:00
	Total							3300		1:25:00



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/28 日曜日  
 【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	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:04:30
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		ドックパドル キッチの肘上げ	150	0:05:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	100 × 2	3	2' 10"	3	FR	パドル 大きいストローク	600	0:13:00
2)	P	50 × 3	3	0' 55"	5	FR	パドル H	450	0:08:15
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ		0:01:00
	S	25 × 4	1	0' 45"			2)→1)レスト30" 3セット E	100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キッチとキックを合わせる フィニッシュとキックを合わせる	150	0:04:30
1)	S	100 × 2	3	2' 10"	2・3・4	FR	DES	600	0:13:00
2)	S	50 × 2	3	1' 00"	5	FR	H	300	0:06:00
			1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3000	1:24:45



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/2/28 日曜日

【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

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30	
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		ドックパドル キッチの肘上げ	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
1)	P	100	×	2	3	2' 20"	3	FR	パドル 大きいストローク	600	0:14:00
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	5	FR	パドル H	300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"			E	100	0:03:00
Drill	50	×	2	1	1' 40"	2	FR	片手横右/左by25 キッチとキックを合わせる フィニッシュとキックを合わせる	100	0:03:20	
1)	S	100	×	2	3	2' 20"	2・3・4	FR	DES	600	0:14:00
2)	S	50	×	2	3	1' 10"	5	FR	H	300	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ		0:01:00
									2)→1)レスト30"		0:01:00
									3セット		
DW											0:05:00
Total									2800	1:26:20	