



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/3 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	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手前右/左by25 4~6→片手横右/左by25	300	0:08:00	ストロークと反対側呼吸
S	100 × 7	1	1' 30"	3	FR	一定のペース	700	0:10:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	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	0:04:00	
S	100 × 7	1	1' 25"	4	FR	大きいストローク	700	0:09:55	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill		1	2 1' 00"	4	立体	スカーリング30"		0:02:00	
Drill		1	2 1' 00"	4	立体	プッシュ30"		0:02:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P 50 × 1	10	0' 50"	2	FR	パドル	500	0:08:20	
2)	P 50 × 1	10	0' 40"	2	FR	パドル	500	0:06:40	
S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 8セット 丁寧に泳ごう	300	0:05:00	
DW								0:05:00	
Total							3850	1:26:55	



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/3/3 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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手前右/左by25 4~6→片手横右/左by25	300	0:08:00	ストロークと反対側呼吸	
S	100 × 6	1	1' 35"	3	FR	一定のペース	600	0:09:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	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	0:04:00		
S	100 × 6	1	1' 30"	4	FR	大きいストローク	600	0:09:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00		
Drill		1	2	1' 00"	4	立体			スカーリング30"	0:02:00
Drill		1	2	1' 00"	4	立体			プッシュ30"	0:02:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P 50 × 1	10	0' 55"	2	FR	パドル	500	0:09:10		
2)	P 50 × 1	10	0' 40"	2	FR	パドル	500	0:06:40		
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 8セット 丁寧に泳ごう	300	0:05:30		
DW										0:05:00
Total							3650	1:26:20		

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	
Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	1~3→片手前右/左by25 4~6→片手横右/左by25	300	0:08:00	
S	100	×	6	1	1'45"	3	FR	一定のペース ストロークと反対側呼吸	600	0:10:30	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	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	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	大きいストローク	600	0:10:00	
S	25	×	4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00	
Drill			1	2	1'00"	4	立体	スカーリング30"		0:02:00	
Drill			1	2	1'00"	4	立体	プッシュ30"		0:02:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	1	8	1'00"	2	FR	パドル	400	0:08:00
2)	P	50	×	1	8	0'45"	2	FR	パドル	400	0:06:00
								1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 8セット			
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:27:00	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/3/3 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	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00		
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	1~3→片手前右/左by25 4~6→片手横右/左by25	300	0:08:00	ストロークと反対側呼吸	
S	100 × 6	1	1' 55"	3	FR	一定のペース	600	0:11:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	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	0:04:00		
S	100 × 6	1	1' 50"	4	FR	大きいストローク	600	0:11:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00		
Drill		1	2	1' 00"	4	立体		0:02:00	スカーリング30"	
Drill		1	2	1' 00"	4	立体		0:02:00	プッシュ30"	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	50 × 1	6	1' 00"	2	FR	パドル	300	0:06:00	
2)	P	50 × 1	6	0' 50"	2	FR	パドル	300	0:05:00	
	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 8セット 丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW										0:05:00
Total							3250	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

2016/3/3 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	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	50 × 6	1	1' 25"	2	FR	1~3→片手前右/左by25 4~6→片手横右/左by25	300	0:08:30
	S	100 × 5	1	2' 05"	3	FR	ストロークと反対側呼吸 一定のペース	500	0:10:25
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	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
	S	100 × 5	1	2' 00"	4	FR	大きいストローク	500	0:10:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
	Drill		1	2	1' 00"	4	立体	スカーリング30"	0:02:00
	Drill		1	2	1' 00"	4	立体	プッシュ30"	0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50 × 1	6	1' 05"	2	FR	ハドル	300	0:06:30
2)	P	50 × 1	6	0' 55"	2	FR	ハドル	300	0:05:30
	S	50 × 4	1	0' 55" 1' 00"	3	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 8セット 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW									0:05:00
Total								2950	1:26:25

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 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	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30	
Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	1~3→片手前右/左by25 4~6→片手横右/左by25	300	0:09:00	
S	100	×	4	1	2' 15"	3	FR	ストロークと反対側呼吸 一定のペース	400	0:09:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30	
Drill	50	×	2	1	1' 45"	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	0:03:30	
S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	大きいストローク	400	0:08:40	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
Drill			1	2	1' 00"	4	立体	スカーリング30"		0:02:00	
Drill			1	2	1' 00"	4	立体	プッシュ30"		0:02:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	6	1' 15"	2	FR	パドル	300	0:07:30
2)	P	50	×	1	6	1' 00"	2	FR	パドル	300	0:06:00
					0' 55"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 8セット			
S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:05:00	
DW										0:05:00	
Total									2650	1:26:10	