



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/3/12 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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
1)	K	50 × 2	2	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200		0:06:00
2)	S	100 × 2	2	1'15"	5	FR	400		0:05:00
3)	S	100 × 3	2	1'30"	3	FR	600		0:09:00
4)	S	100 × 3	2	1'25"	4	FR	600		0:08:30
			1	7	0'30"				0:03:30
Drill		50 × 3	1	1'10"	2	FR 1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30" 2セット キャッチアップ 大きいストローク	150		0:03:30
	P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150		0:03:00
1)	P	50 × 3	2	0'40"	5	FR ハドル	300		0:04:00
2)	P	50 × 3	2	0'45"	5	FR ハドル 1)と同じスピード	300		0:04:30
3)	P	50 × 3	2	0'50"	5	FR ハドル 1)と同じスピード	300		0:05:00
			1	5	0'30"				0:02:30
	S	100 × 2	1	2'00"	2	FR 1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット 丁寧に	200		0:04:00
DW									0:05:00
Total							3800		1:24:30



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/3/12 土曜日

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】

5

B										
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
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200		0:06:00
2)	S	100	× 1	2	1' 25"	5	FR	200		0:02:50
3)	S	100	× 3	2	1' 40"	3	FR	600		0:10:00
4)	S	100	× 3	2	1' 30"	4	FR	600		0:09:00
				1	7	0' 30"	1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30" 2セット			0:03:30
Drill	S	50	× 2	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ 大きいストローク	100		0:02:20
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150		0:03:30
1)	P	50	× 3	2	0' 40"	5	FR パドル	300		0:04:00
2)	P	50	× 3	2	0' 50"	5	FR パドル 1)と同じスピード	300		0:05:00
3)	P	50	× 3	2	1' 00"	5	FR パドル 1)と同じスピード	300		0:06:00
				1	5	0' 30"	1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット			0:02:30
	S	100	× 2	1	2' 00"	2	FR 丁寧に	200		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3550		1:24:40



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/3/12 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 5

C											
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	1' 50"	2・3・4	FR DES	300		0:05:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200		0:06:00
2)	S	100	×	1	2	1' 35"	5	FR	200		0:03:10
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	600		0:11:00
4)	S	100	×	3	2	1' 40"	4	FR	600		0:10:00
				1	7	0' 30"		1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30" 2セット			0:03:30
Drill		50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ 大きいストローク	150		0:03:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150		0:03:30
1)	P	50	×	2	2	0' 45"	5	FR ハドル	200		0:03:00
2)	P	50	×	2	2	0' 55"	5	FR ハドル 1)と同じスピード	200		0:03:40
3)	P	50	×	2	2	1' 05"	5	FR ハドル 1)と同じスピード	200		0:04:20
				1	5	0' 30"		1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット			0:02:30
	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR 丁寧に	200		0:04:00
DW											0:05:00
	Total								3300		1:25:40



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/3/12 土曜日

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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		
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200	0:06:00		
2)	S	100 × 1	2	1' 40"	5	FR	200	0:03:20		
3)	S	100 × 3	2	1' 55"	3	FR	600	0:11:30		
4)	S	100 × 3	2	1' 45"	4	FR	600	0:10:30		
			1	7	0' 30"					
Drill		50 × 2	1	1' 15"	2	FR 1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30" 2セット キャッチアップ 大きいストローク	100	0:02:30		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	50 × 2	2	0' 50"	5	FR ハドル	200	0:03:20		
2)	P	50 × 2	2	1' 00"	5	FR ハドル 1)と同じスピード	200	0:04:00		
3)	P	50 × 2	2	1' 10"	5	FR ハドル 1)と同じスピード	200	0:04:40		
			1	5	0' 30"					
	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR 1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット 丁寧に	100	0:02:00		
DW										0:05:00
	Total						3150	1:25:20		



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/3/12 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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 × 2	1	2' 10"	2・4	FR 1E1H	200		0:04:20
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200		0:06:00
2)	S	100 × 1	2	1' 50"	5	FR	200		0:03:40
3)	S	100 × 3	2	2' 05"	3	FR	600		0:12:30
4)	S	100 × 2	2	2' 00"	4	FR	400		0:08:00
			1	0' 30"					0:03:30
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30" 2セット キャッチアップ 大きいストローク	100		0:03:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150		0:03:30
1)	P	50 × 2	2	0' 55"	5	FR パドル	200		0:03:40
2)	P	50 × 2	2	1' 05"	5	FR パドル 1)と同じスピード	200		0:04:20
3)	P	50 × 2	2	1' 15"	5	FR パドル 1)と同じスピード	200		0:05:00
			1	0' 30"					0:02:30
	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR 1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット 丁寧	100		0:02:00
DW									0:05:00
Total							2850		1:25:00



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/3/12 土曜日

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	× 2	1	2' 20"	2・4	FR 1E1H	200		0:04:40
1)	K	50	× 2	2	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かす	200		0:06:00
2)	S	100	× 1	2	2' 00"	5	FR	200		0:04:00
3)	S	100	× 2	2	2' 15"	3	FR	400		0:09:00
4)	S	100	× 2	2	2' 10"	4	FR	400		0:08:40
				1	7	0' 30"				0:03:30
Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	1)→2)→3)→4)レスト30" 4)→1)レスト30" 2セット キャッチアップ 大きいストローク	100		0:03:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150		0:04:00
1)	P	50	× 2	2	1' 00"	5	FR パドル	200		0:04:00
2)	P	50	× 2	2	1' 10"	5	FR パドル 1)と同じスピード	200		0:04:40
3)	P	50	× 2	2	1' 20"	5	FR パドル 1)と同じスピード	200		0:05:20
				1	5	0' 30"				0:02:30
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR 1)→2)→3)レスト30" 3)→1)レスト30" 2セット 丁寧に	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								2650		1:25:20