



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

2016/3/22 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

A										
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	1'20"	2	FR	キャッチアップ 大きいストローク	150	0:04:00	
	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	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
1)	S	200 × 1	3	2'40"	5	FR	H	600	0:08:00	
2)	S	100 × 1	3	2'00"	2	FR	E	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	
	P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS	150	0:03:00	
	P	50 × 4	10	0'40"	6	FR	パドル H	2000	0:26:40 0:04:30	
			1	9	0'30"					
DW										0:05:00
Total								4100	1:27:40	



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/3/22 火曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

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' 20"	2	FR キャッチアップ 大きいストローク	150	0:04:00		
	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 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00		
1)	S	200	× 1	3	3' 00"	5	FR H	600	0:09:00		
2)	S	100	× 1	3	2' 00"	2	FR E	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	
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR ハドル DPS	150	0:03:00		
	P	50	× 3	12	0' 40"	6	FR ハドル H	1800	0:24:00	0:05:30	
				1	11	0' 30"					
DW										0:05:00	
Total								3900	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

2016/3/22 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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' 20"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストローク			150	0:04:00
	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	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 肩甲骨を動かそう			150	0:04:00
1)	S	200	×	1	3	3' 10"	5	FR	H			600	0:09:30
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E			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
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS			150	0:03:30
	P	50	×	3	10	0' 45"	6	FR	パドル H			1500	0:22:30
				1	9	0' 30"							0:04:30
DW												0:05:00	
Total											3600	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

2016/3/22 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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' 20"	2	FR	キャッチアップ° 大きいストローク	150	0:04:00		
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	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00		
1)	S 200 × 1	3	3' 20"	5	FR	H	600	0:10:00		
2)	S 100 × 1	3	2' 00"	2	FR	E	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		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS	150	0:03:30		
P	50 × 3	9	0' 50"	6	FR	パドル H	1350	0:22:30		
		1	8	0' 30"				0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3450	1:27:30		



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

2016/3/22 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ°	大きいストローク	100	0:03:00
	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	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は常に水面上 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	S	150 × 1	3	2' 50"	5	FR	H		450	0:08:30
2)	S	100 × 1	3	2' 10"	2	FR	E		300	0:06:30
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル	DPS	150	0:04:00
	P	50 × 3	8	0' 55"	6	FR	ハドル	H	1200	0:22:00
			1	7	0' 30"					0:03:30
DW										0:05:00
	Total								3100	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

2016/3/22 火曜日

【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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	× 2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 大きいストローク	100		0:03:00
	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	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
1)	S	150	× 1	2	3' 10"	5	FR H	300		0:06:20
2)	S	100	× 1	2	2' 20"	2	FR E	200		0:04:40
				1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 3セット			0:00:30
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR ハドル DPS	150		0:04:30
	P	50	× 3	8	1' 00"	6	FR ハドル H	1200		0:24:00
				1	0' 30"					0:03:30
DW										0:05:00
	Total							2800		1:25:30