



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/4/2 土曜日
 【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								0:10:00	
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES	300	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの肘上げ 頭・肩の順に指先で触る	150	0:03:30	
1)	S 100 × 2	3	1' 25"	5	FR		600	0:08:30	
2)	S 100 × 2	3	1' 35"	4	FR		600	0:09:30	
3)	S 100 × 1	3	1' 15"	6	FR		300	0:03:45	
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		0:02:00	
S	25 × 8	1	0' 35"	1	FR	2方向の蛇行で泳ごう	200	0:04:40	
P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む 姿勢に注意	150	0:03:00	
P	50 × 12	1	0' 45"	5	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:09:00	
P	100 × 4	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸	400	0:06:20	
KD	25 × 4	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ°10ストローク	100	0:03:00	
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3950	1:25:15	

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	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:00
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 ^o リカバリーの肘上げ 頭・肩の順に指先で触る	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1' 35"	5	FR	600	0:09:30
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR	600	0:10:30
3)	S	100	×	1	2	1' 25"	6	FR	200	0:02:50
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット	0:01:00
S	25	×	8	1	0' 35"	1	FR	2方向の蛇行で泳ごう	200	0:04:40
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	プルプイを脛で挟む 姿勢に注意	150	0:03:00
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:09:00
P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:00
KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ ^o 10ストローク	100	0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW									0:05:00	
Total								3750	1:25:00	

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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:30
	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° リハビリの肘上げ 頭・肩の順に指先で触る	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	2	1'40"	5	FR		400	0:06:40
2)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	100	×	1	2	1'30"	6	FR		200	0:03:00
	S	25	×	6	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	FR	2方向の蛇行で泳ごう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	プルブイを脛で挟む 姿勢に注意	150	0:03:00
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:10:00
	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
	KD	25	×	4	1	0'45"	9	FR	キャッチアップ°10ストローク	100	0:03:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:25:10



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/4/2 土曜日
 【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	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00	0:06:00
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:30	
	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° リハビリの肘上げ 頭・肩の順に指先で触る	150	0:04:00	
1)	S	100 × 2	2	1' 50"	5	FR		400	0:07:20	
2)	S	100 × 3	2	2' 00"	4	FR		600	0:12:00	
3)	S	100 × 1	2	1' 40"	6	FR		200	0:03:20	
	S	25 × 6	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		0:01:00	
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	FR	2方向の蛇行で泳ごう	150	0:04:00	
	P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む 姿勢に注意	150	0:03:00	
	P	50 × 10	1	0' 55"	5	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:09:10	
	P	100 × 2	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00	
	KD	25 × 4	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ°10ストローク	100	0:03:00	
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00	
DW										0:05:00
	Total							3300		1:25:20



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/4/2 土曜日
 【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	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:04:00
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リハビリの肘上げ 頭・肩の順に指先で触る	150	0:04:30
1)	S	100 × 2	2	2' 00"	5	FR		400	0:08:00
2)	S	100 × 2	2	2' 10"	4	FR		400	0:08:40
3)	S	100 × 1	2	1' 50"	6	FR		200	0:03:40
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット 2方向の蛇行で泳ごう	150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む 姿勢に注意	150	0:03:30
	P	50 × 8	1	1' 00"	5	FR	バトル ストローク数を一定に	400	0:08:00
	P	100 × 2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:20
	KD	25 × 4	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ°10ストローク	100	0:03:00
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW									0:05:00
Total								3000	1:25:10



2016/4/2 土曜日

【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】
6

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	25	×	4	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を大きく動かそう	100 0:03:00
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	リハビリの肘上げ 頭・肩の順に指先で触る	150 0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	5	FR		400 0:08:40
2)	S	100	×	2	2	2' 20"	4	FR		400 0:09:20
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	6	FR		200 0:04:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1' 2セット
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR	2方向の蛇行で泳ごう		150 0:04:30
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む	姿勢に注意	150 0:03:30
P	50	×	6	1	1' 10"	5	FR	パドル	ストローク数を一定に	300 0:07:00
P	100	×	1	1	2' 30"	3	FR	1/3呼吸		100 0:02:30
KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク		100 0:04:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ		100 0:04:00
DW										0:05:00
Total								2750		1:25:30