



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/4/3 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】
 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		
1)	Drill	50 × 3	2	1'00"	2	FR 片手前右/左by25 正確なストローク	300	0:06:00		
2)	Drill	50 × 3	2	1'10"	2	FR 片手横右/左by25 キックとプルのタイミング	300	0:07:00		
3)	S	50 × 6	2	0'50"	4	FR E/Hby25 E→正確なストローク H→タイミングに注意	600	0:10:00		
			1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00		
	K	100 × 2	1	2'30"	4	FR 板ヘッドダウン	200	0:05:00		
	K/S by25	50 × 6	1	0'55"	4	FR K→12サイトスカーリングキック S→タイミングに注意	300	0:05:30		
1)	P	50 × 6	1	0'55"	2	FR ハドル 大きく	300	0:05:30		
2)	P	50 × 8	1	0'45"	6	FR ハドル H	400	0:06:00		
3)	P	100 × 6	1	1'30"	2	FR 1/3呼吸	600	0:09:00		
4)	P	50 × 6	1	0'45"	5	FR 1/4呼吸	300	0:04:30		
			1	0'00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00		
	S	25 × 4	1	0'30"	1	E	100	0:02:00		
	D	25 × 4	1	1'00"	9	FR 1/3呼吸6ビート	100	0:04:00		
DW									0:05:00	
Total								3800	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

2016/4/3 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】
6

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
1)	Drill	50	× 3	2	1' 05"	2	FR 片手前右/左by25 正確なストローク	300		0:06:30
2)	Drill	50	× 3	2	1' 15"	2	FR 片手横右/左by25 キックとプルのタイミング	300		0:07:30
3)	S	50	× 6	2	0' 50"	4	FR E/Hby25 E→正確なストローク H→タイミングに注意	600		0:10:00
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
	K	100	× 2	1	2' 30"	4	FR 板ヘッドダウン	200		0:05:00
	K/S by25	50	× 6	1	1' 00"	4	FR K→12サイドスカーリングキック S→タイミングに注意	300		0:06:00
1)	P	50	× 6	1	0' 55"	2	FR ハドル 大きく	300		0:05:30
2)	P	50	× 6	1	0' 45"	6	FR ハドル H	300		0:04:30
3)	P	100	× 6	1	1' 40"	2	FR 1/3呼吸	600		0:10:00
4)	P	50	× 4	1	0' 50"	5	FR 1/4呼吸	200		0:03:20
			1	1	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100		0:02:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 1/3呼吸6ビート	100		0:04:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:26:20



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/4/3 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】
6

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
1)	Drill	50	×	3	2	1' 10"	2	FR 片手前右/左by25 正確なストローク	300	0:07:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 キックとプルのタイミング	300	0:08:00
3)	S	50	×	6	2	0' 55"	4	FR E/Hby25 E→正確なストローク H→タイミングに注意	600	0:11:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR 板ハットダウン	200	0:05:30
	K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	4	FR K→12サイドスカーリングキック S→タイミングに注意	300	0:06:00
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2	FR パドル 大きく	300	0:06:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	6	FR パドル H	300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	2	FR 1/3呼吸	300	0:05:30
4)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR 1/4呼吸	150	0:02:30
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 1/3呼吸6ビート	100	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:25:30



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/4/3 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】
 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		
1)	Drill	50 × 3	2	1' 10"	2	FR 片手前右/左by25 正確なストローク	300	0:07:00		
2)	Drill	50 × 3	2	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 キックとプルのタイミング	300	0:08:00		
3)	S	50 × 6	2	1' 00"	4	FR E/Hby25 E→正確なストローク H→タイミングに注意	600	0:12:00		
			1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00		
	K	100 × 2	1	2' 45"	4	FR 板ヘッドダウン	200	0:05:30		
	K/S by25	50 × 6	1	1' 05"	4	FR K→12サイドスカーリングキック S→タイミングに注意	300	0:06:30		
1)	P	50 × 6	1	1' 00"	2	FR ハドル 大きく	300	0:06:00		
2)	P	50 × 6	1	0' 55"	6	FR ハドル H	300	0:05:30		
3)	P	100 × 2	1	2' 00"	2	FR 1/3呼吸	200	0:04:00		
4)	P	50 × 3	1	0' 50"	5	FR 1/4呼吸	150	0:02:30		
			1	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00		
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR 1/3呼吸6ビート	100	0:04:00		
DW										0:05:00
	Total						3150	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

2016/4/3 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】
 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
1)	Drill	50	× 3	2	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 正確なストローク	300	0:08:00
2)	Drill	50	× 3	2	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 キックとプルのタイミング	300	0:09:00
3)	S	50	× 6	2	1' 05"	4	FR E/Hby25 E→正確なストローク H→タイミングに注意	600	0:13:00
				1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	K	100	× 2	1	3' 00"	4	FR 板ハットダウン	200	0:06:00
	K/S by25	50	× 3	1	1' 10"	4	FR K→12サイドスカーリングキック S→タイミングに注意	150	0:03:30
1)	P	50	× 6	1	1' 05"	2	FR ハドル 大きく	300	0:06:30
2)	P	50	× 4	1	1' 00"	6	FR ハドル H	200	0:04:00
3)	P	100	× 2	1	2' 15"	2	FR 1/3呼吸	200	0:04:30
4)	P	50	× 2	1	0' 55"	5	FR 1/4呼吸	100	0:01:50
				1	0' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 1/3呼吸6ビート	100	0:04:00
DW								0:05:00	
Total								2850	1:27:20



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/4/3 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】
 6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:09:00
1)	Drill	50	× 3	2	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 正確なストローク	300	0:09:00	0:09:00
2)	Drill	50	× 3	2	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 キックとプルのタイミング	300	0:09:00	0:09:00
3)	S	50	× 4	2	1' 15"	4	FR E/Hby25 E→正確なストローク H→タイミングに注意	400	0:10:00	0:10:00
				1	1' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	0:01:00
	K	100	× 2	1	3' 15"	4	FR 板ヘッドダウン	200	0:06:30	0:06:30
	K/S by25	50	× 3	1	1' 20"	4	FR K→12サイドスカーリングキック S→タイミングに注意	150	0:04:00	0:04:00
1)	P	50	× 4	1	1' 10"	2	FR パドル 大きく	200	0:04:40	0:04:40
2)	P	50	× 4	1	1' 05"	6	FR パドル H	200	0:04:20	0:04:20
3)	P	100	× 2	1	2' 30"	2	FR 1/3呼吸	200	0:05:00	0:05:00
4)	P	50	× 2	1	1' 00"	5	FR 1/4呼吸	100	0:02:00	0:02:00
				1	0' 00"		FR 1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00	0:00:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00	0:03:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 1/3呼吸6ビート	100	0:04:00	0:04:00
DW										0:05:00
	Total							2550		1:26:30