



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/5 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	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	150	0:04:00
1)	S	100 × 3	1	1' 20"	5	FR		300	0:04:00
2)	K	50 × 3	1	1' 10"	4	FR	板ヘットダウン	150	0:03:30
3)	S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR		600	0:08:30
							1)→2)→3)レストナシ		
1)	S	100 × 3	1	1' 30"	5	FR		300	0:04:30
2)	P	50 × 12	1	0' 40"	4	FR	板ヘットダウン	600	0:08:00
3)	S	100 × 6	1	1' 20"	4	FR		600	0:08:00
							1)→2)→3)レストナシ		
1)	S	100 × 3	1	1' 20"	5	FR		300	0:04:00
2)	S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	板ヘットダウン	600	0:08:30
3)	S	100 × 6	1	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
							1)→2)→3)レストナシ		
DW									0:05:00
Total								4650	1:25:30



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/4/5 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
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	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR		300	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ハットダウン	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
											1)→2)→3)レストナシ
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
2)	P	50	×	8	1	0' 45"	4	FR	板ハットダウン	400	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
											1)→2)→3)レストナシ
1)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR		300	0:04:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	板ハットダウン	600	0:09:30
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR		300	0:05:00
											1)→2)→3)レストナシ
DW											0:05:00
Total								4150		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 肩甲骨を動かそう	150	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	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	1'40"	5	FR	300	0:05:00
2)	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR 板ヘッドダウン	150	0:04:30
3)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	600	0:10:30
								1)→2)→3)レストナシ		
1)	S	100	×	3	1	1'50"	5	FR	300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	0'45"	4	FR 板ヘッドダウン	200	0:03:00
3)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	600	0:10:00
								1)→2)→3)レストナシ		
1)	S	100	×	3	1	1'40"	5	FR	300	0:05:00
2)	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR 板ヘッドダウン	400	0:07:00
3)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30
								1)→2)→3)レストナシ		
DW										0:05:00
Total									3750	1:25:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/5 火曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸右・左 肩甲骨を動かそう	150	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	150	0:04:30		
1)	S 100 × 3	1	1' 50"	5	FR		300	0:05:30		
2)	K 50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30		
3)	S 100 × 6	1	1' 55"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ	600	0:11:30		
1)	S 100 × 3	1	2' 00"	5	FR		300	0:06:00		
2)	P 50 × 3	1	0' 50"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:02:30		
3)	S 100 × 6	1	1' 50"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ	600	0:11:00		
1)	S 100 × 3	1	1' 50"	5	FR		300	0:05:30		
2)	S 100 × 3	1	1' 55"	4	FR	板ヘッドダウン	300	0:05:45		
3)	S 100 × 3	1	2' 00"	4	FR	1)→2)→3)レストナシ	300	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							3600	1:27:15		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/4/5 火曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	150	0:06:30	
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:00	
						片手前右/左by25		身体を斜めに 肘は常に水面上	
1)	S	100 × 3	1	2' 00"	5	FR	300	0:06:00	
2)	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30	
3)	S	100 × 6	1	2' 05"	4	FR	600	0:12:30	
						1)→2)→3)レストナシ			
1)	S	100 × 3	1	2' 10"	5	FR	300	0:06:30	
2)	P	50 × 3	1	0' 55"	4	FR	150	0:02:45	
3)	S	100 × 3	1	2' 00"	4	FR	300	0:06:00	
						1)→2)→3)レストナシ			
1)	S	100 × 3	1	2' 00"	5	FR	300	0:06:00	
2)	S	100 × 3	1	2' 05"	4	FR	300	0:06:15	
3)	S	100 × 3	1	2' 10"	4	FR	300	0:06:30	
						1)→2)→3)レストナシ			
DW								0:05:00	
Total							3300	1:27:00	



2016/4/5 火曜日

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

F									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	300	0:10:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FLY	150	0:07:30
	Drill	50	× 3	1	1' 40"	2	FR	150	0:04:30
							片手前右/左by25		身体を斜めに 肘は常に水面上
1)	S	100	× 3	1	2' 10"	5	FR	300	0:05:00
2)	K	50	× 3	1	1' 40"	4	FR	150	0:06:30
3)	S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR	400	0:05:00
							1)→2)→3)レストナシ		
1)	S	100	× 3	1	2' 20"	5	FR	300	0:07:00
2)	P	50	× 3	1	1' 00"	4	FR	150	0:03:00
3)	S	100	× 3	1	2' 10"	4	FR	300	0:06:30
							1)→2)→3)レストナシ		
1)	S	100	× 3	1	2' 10"	5	FR	300	0:06:30
2)	S	100	× 2	1	2' 15"	4	FR	200	0:04:30
3)	S	100	× 3	1	2' 20"	4	FR	300	0:07:00
							1)→2)→3)レストナシ		
DW									0:05:00
Total								3000	1:27:00