



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

2016/4/7 木曜日  
 【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
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA		150	0:03:00
	K	25 × 4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100	0:04:00
	K/S	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:05:30
	by25 S	100 × 3	6	1' 20"	4	FR		1800	0:24:00
			1	5 0' 10"		セットレスト10"			0:00:50
	S	25 × 8	1	0' 30"	1	FR	2方向の蛇行で泳ごう	200	0:04:00
	Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	4トックパドル4ストローク	300	0:07:00
1)	P	25 × 1	6	0' 15"	6	FR	パドル H	150	0:01:30
2)	P	75 × 1	6	1' 20"	3	FR	パドル	450	0:08:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		
1)	KD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	100	0:04:00
2)	D	25 × 2	2	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット		
DW									0:05:00
Total								3950	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

2016/4/7 木曜日  
【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	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300		0:05:30
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BA		150		0:03:00
	K	25 × 4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100		0:04:00
	K/S	50 × 6	1	0' 55"	4	FR	K→6サイド S→大きく	300		0:05:30
	by25 S	100 × 3	5	1' 30"	4	FR		1500		0:22:30
			1	0' 10"			セットレスト10"			0:00:40
	S	25 × 8	1	0' 30"	1	FR	2方向の蛇行で泳ごう	200		0:04:00
	Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	4ドックパドル4ストローク	300		0:07:00
1)	P	25 × 1	6	0' 20"	6	FR	パドル H	150		0:02:00
2)	P	75 × 1	6	1' 20"	3	FR	パドル	450		0:08:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット			
1)	KD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	100		0:04:00
2)	D	25 × 2	2	1' 00"	9	FR		100		0:04:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット			
DW										0:05:00
Total								3650		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

2016/4/7 木曜日  
 【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	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA		150	0:03:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100	0:04:00
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	K→6サイド S→大きく	300	0:06:00
	by25										
	S	100	×	3	4	1' 40"	4	FR		1200	0:20:00
					1	0' 10"			セットレスト10"		0:00:30
	S	25	×	8	1	0' 35"	1	FR	2方向の蛇行で泳ごう	200	0:04:40
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	4トックパドル4ストローク	300	0:07:30
1)	P	25	×	1	6	0' 25"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
2)	P	75	×	1	6	1' 25"	3	FR	パドル	450	0:08:30
									1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	6セット	
1)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	100	0:04:00
2)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	2セット	
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:10



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

2016/4/7 木曜日  
 【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	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300		0:06:00
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA		150		0:03:30
	K	25 × 4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100		0:04:00
	K/S	50 × 5	1	1' 00"	4	FR	K→6サイド S→大きく	250		0:05:00
	by25 S	100 × 3	4	1' 50"	4	FR		1200		0:22:00
			1	3			セットレスト10"			0:00:30
	S	25 × 6	1	0' 35"	1	FR	2方向の蛇行で泳ごう	150		0:03:30
	Drill	50 × 6	1	1' 15"	2	FR	4バックパドル4ストローク	300		0:07:30
1)	P	25 × 1	6	0' 25"	6	FR	パドル H	150		0:02:30
2)	P	75 × 1	6	1' 30"	3	FR	パドル	450		0:09:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット			
1)	KD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	100		0:04:00
2)	D	25 × 2	2	1' 00"	9	FR		100		0:04:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット			
DW										0:05:00
	Total							3250		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

2016/4/7 木曜日  
 【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	50 × 6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	BA			150	0:04:00
	K	25 × 4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック	BA × 2・FR × 2	100	0:04:00
	K/S	50 × 6	1	1' 10"	4	FR	K→6サイト	S→大きく	300	0:07:00
	by25 S	100 × 3	3	2' 00"	4	FR			900	0:18:00
			1	0' 10"			セットレスト10"			0:00:20
	S	25 × 8	1	0' 40"	1	FR	2方向の蛇行で泳ごう		200	0:05:20
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	4バックパドル4ストローク		200	0:05:00
1)	P	25 × 1	6	0' 30"	6	FR	パドル H		150	0:03:00
2)	P	75 × 1	6	1' 30"	3	FR	パドル		450	0:09:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット			
1)	KD	25 × 2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク		100	0:04:00
2)	D	25 × 2	2	1' 00"	9	FR			100	0:04:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2セット			
DW										0:05:00
Total									2950	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

2016/4/7 木曜日

【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	50	× 6	1	1' 15"	2	FR		300		0:07:30
S	25	× 6	1	0' 45"	2	BA		150		0:04:30
K	25	× 4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック BA×2・FR×2	100		0:04:00
K/S by25	50	× 5	1	1' 20"	4	FR	K→6サイド S→大きく	250		0:06:40
S	100	× 3	3	2' 10"	4	FR		900		0:19:30
		1	2	0' 10"		セットレスト10"				0:00:20
S	25	× 6	1	0' 40"	1	FR	2方向の蛇行で泳ごう	150		0:04:00
Drill	50	× 4	1	1' 30"	2	FR	4トックパドル4ストローク	200		0:06:00
1)	P	25	× 1	5	0' 30"	6	FR	パドル H	125	0:02:30
2)	P	75	× 1	5	1' 40"	3	FR	パドル	375	0:08:20
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	5セット		
1)	KD	25	× 2	2	1' 00"	9	FR	キャッチアップ10ストローク	100	0:04:00
2)	D	25	× 2	2	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	2セット		
DW										0:05:00
Total								2750		1:26:20