



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/4/9 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	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	4トックパドル4ストローク	150	0:04:00
	Drill	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	4ロングトックパドル4ストローク	300	0:06:00
	S	100 × 12	1	1' 25"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	1200	0:17:00
1)	P	50 × 1	6	0' 35"	6	FR	パドル	300	0:03:30
2)	P	50 × 1	6	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
3)	P	50 × 1	6	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30
	P	100 × 4	1	1' 45"	3	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 6セット 1/3呼吸	400	0:02:30 0:07:00
1)	P	50 × 1	6	0' 50"	4	FR		300	0:05:00
2)	P	50 × 1	6	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
3)	P	50 × 1	6	0' 40"	6	FR		300	0:04:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 6セット		0:02:30
DW									0:05:00
Total								4150	1:25:00



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/4/9 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

B										
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' 40"	2	FR	4トックパドル4ストローク	150	0:04:00
	Drill	50	× 6	1	1' 00"	2	FR	4ロングトックパドル4ストローク	300	0:06:00
	S	100	× 10	1	1' 35"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	1000	0:15:50
1)	P	50	× 1	6	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
2)	P	50	× 1	6	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	× 1	6	0' 50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
				1	5	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ		0:02:30
	P	100	× 4	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸	400	0:07:00
								3)→1)レスト30"	6セット	
1)	P	50	× 1	6	0' 50"	4	FR		300	0:05:00
2)	P	50	× 1	6	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
3)	P	50	× 1	6	0' 40"	6	FR		300	0:04:00
				1	5	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ		0:02:30
								3)→1)レスト30"	6セット	
DW										0:05:00
Total									3950	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

2016/4/9 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

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
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FR	4ドックパドル4ストローク	150	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1'00"	2	FR	4ロングドックパドル4ストローク	300	0:06:00
	S	100	×	8	1	1'45"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	800	0:14:00
1)	P	50	×	1	6	0'45"	6	FR	パドル	300	0:04:30
2)	P	50	×	1	6	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	1	6	0'55"	4	FR	パドル	300	0:05:30
				1	5	0'30"			1)→2)→3)レストナシ		0:02:30
	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
1)	P	50	×	1	6	0'55"	4	FR		300	0:05:30
2)	P	50	×	1	6	0'50"	5	FR		300	0:05:00
3)	P	50	×	1	6	0'45"	6	FR		300	0:04:30
				1	5	0'30"			1)→2)→3)レストナシ		0:02:30
									3)→1)レスト30"	6セット	
DW											0:05:00
Total										3650	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

2016/4/9 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	0'40"	2	FR	4トックパドル4ストローク	150	0:04:00	
	Drill	50 × 6	1	1'05"	2	FR	4ロングトックパドル4ストローク	300	0:06:30	
	S	100 × 6	1	1'55"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	600	0:11:30	
1)	P	50 × 1	6	0'50"	6	FR	パドル	300	0:05:00	
2)	P	50 × 1	6	0'55"	5	FR	パドル	300	0:05:30	
3)	P	50 × 1	6	1'00"	4	FR	パドル	300	0:06:00	
	P	100 × 3	1	2'00"	3	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 6セット 1/3呼吸	300	0:02:30	0:06:00
1)	P	50 × 1	6	1'00"	4	FR		300	0:06:00	
2)	P	50 × 1	6	0'55"	5	FR		300	0:05:30	
3)	P	50 × 1	6	0'50"	6	FR		300	0:05:00	
			1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 6セット			0:02:30
DW										0:05:00
	Total							3450		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

2016/4/9 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									0:10:00
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	4トックパドル4ストローク	150	0:04:30	
Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	4ロングトックパドル4ストローク	300	0:07:00	
S	100 × 6	1	2' 05"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	600	0:12:30	
1)	P 50 × 1	4	0' 55"	6	FR	パドル	200	0:03:40	
2)	P 50 × 1	4	1' 00"	5	FR	パドル	200	0:04:00	
3)	P 50 × 1	4	1' 05"	4	FR	パドル	200	0:04:20	
		1 3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	4セット	0:01:30
	P 100 × 3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸	300	0:06:30	
1)	P 50 × 1	6	1' 05"	4	FR		300	0:06:30	
2)	P 50 × 1	6	1' 00"	5	FR		300	0:06:00	
3)	P 50 × 1	6	0' 55"	6	FR		300	0:05:30	
		1 5	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	6セット	0:02:30
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

2016/4/9 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

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	×	6	1	0'45"	2	FR	4トックパドル4ストローク	150	0:04:30		
Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	4ロングトックパドル4ストローク	300	0:08:00		
S	100	×	6	1	2'15"	4	FR	正確なストロークで泳ごう	600	0:13:30		
1)	P	50	×	1	4	1'00"	6	FR	パドル	200	0:04:00	
2)	P	50	×	1	4	1'05"	5	FR	パドル	200	0:04:20	
3)	P	50	×	1	4	1'10"	4	FR	パドル	200	0:04:40	
				1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	4セット	0:01:30
	P	100	×	3	1	2'20"	3	FR	1/3呼吸	300	0:07:00	
1)	P	50	×	1	4	1'10"	4	FR		200	0:04:40	
2)	P	50	×	1	4	1'05"	5	FR		200	0:04:20	
3)	P	50	×	1	4	1'00"	6	FR		200	0:04:00	
				1	3	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"	4セット	0:01:30
DW											0:05:00	
Total									2850	1:24:30		