



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/4/21 木曜日  
【泳法注意】  
フィンッシュ  
【主観的強度】  
5

A									
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	
	S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR DES	300	0:04:30	
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR 伸びをとろう	150	0:03:00	
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:04:30	
1)	P	25 × 1	6	0' 30"	6	BR ハドル プルプイ	150	0:03:00	
2)	P	75 × 1	6	1' 15"	3	FR ハドル	450	0:07:30	
			1	5	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	1	FR 内側への蛇行・外側への蛇行	150	0:03:00	
	S	50 × 3	1	1' 00"	2	FR 蛇行をしないように姿勢に注意	150	0:03:00	
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
1)	S	100 × 1	6	1' 25"	3	FR	600	0:08:30	
2)	S	100 × 1	6	1' 20"	4	FR	600	0:08:00	
3)	S	100 × 1	6	1' 15"	5		600	0:07:30	
			1	5	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 5セット		0:02:30	
DW									0:05:00
Total							3900	1:25:00	



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/4/21 木曜日  
【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	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	S	25	× 6	1	0' 30"	2	BR 伸びをとろう	150	0:03:00
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	4	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
1)	P	25	× 1	6	0' 30"	6	BR パドル プルプイ	150	0:03:00
2)	P	75	× 1	6	1' 20"	3	FR パドル	450	0:08:00
				1	5	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 35"	1	FR 内側への蛇行・外側への蛇行	150	0:03:30
	S	50	× 3	1	1' 00"	2	FR 蛇行をしないように姿勢に注意	150	0:03:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
1)	S	100	× 1	5	1' 35"	3	FR	500	0:07:55
2)	S	100	× 1	5	1' 30"	4	FR	500	0:07:30
3)	S	100	× 1	5	1' 25"	5		500	0:07:05
				1	4	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 5セット		0:02:00
DW									0:05:00
Total								3600	1:25:00

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR 伸びをとろう	150	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:03:30
1)	P	25	×	1	6	0' 35"	6	BR パドル プルプイ	150	0:05:00
2)	P	75	×	1	6	1' 25"	3	FR パドル	450	0:08:30
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット	0:00:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FR 内側への蛇行・外側への蛇行	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR 蛇行をしないように姿勢に注意	150	0:03:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR リカハリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	1' 45"	3	FR	400	0:07:00
2)	S	100	×	1	4	1' 40"	4	FR	400	0:06:40
3)	S	100	×	1	4	1' 35"	5		400	0:06:20
				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	
DW										0:05:00
Total									3300	1:25:30



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/4/21 木曜日

【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	25 × 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300			0:07:00
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300			0:06:00
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR 伸びをとろう	150			0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150			0:05:00
1)	P	25 × 1	6	0' 40"	6	BR パドル プルプイ	150			0:04:00
2)	P	75 × 1	6	1' 25"	3	FR パドル	450			0:08:30
			1	5	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット				0:00:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	1	FR 内側への蛇行・外側への蛇行	150			0:04:00
	S	50 × 3	1	1' 00"	2	FR 蛇行をしないように姿勢に注意	150			0:03:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100			0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150			0:04:30
1)	S	100 × 1	4	1' 55"	3	FR	400			0:07:40
2)	S	100 × 1	4	1' 50"	4	FR	400			0:07:20
3)	S	100 × 1	4	1' 45"	5		400			0:07:00
			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						3250			1:27:00



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/4/21 木曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
5

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	25 × 12	1	0' 40"	2			FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300	0:10:00 0:08:00
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR		DES	300	0:06:30
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR		伸びをとろう	150	0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	4			スカーリング フルブイ 様々な位置で	150	0:05:00
1)	P	25 × 1	6	0' 40"	6	BR		バトル フルブイ	150	0:04:00
2)	P	75 × 1	6	1' 30"	3	FR		バトル	450	0:09:00
			1	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	1	FR		内側への蛇行・外側への蛇行	150	0:04:00
	S	50 × 3	1	1' 10"	2	FR		蛇行をしないように姿勢に注意	150	0:03:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR		片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR		リハビリをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30
1)	S	100 × 1	3	2' 05"	3	FR			300	0:06:15
2)	S	100 × 1	3	2' 00"	4	FR			300	0:06:00
3)	S	100 × 1	3	1' 55"	5				300	0:05:45
			1	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3000	1:27:00



2016/4/21 木曜日

【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										0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300		0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300		0:07:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	2	BR 伸びをとろう	100		0:03:00
	Drill	25	× 6	1	0' 55"	4	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150		0:05:30
1)	P	25	× 1	4	0' 45"	6	BR パドル プルプイ	100		0:03:00
2)	P	75	× 1	4	1' 45"	3	FR パドル	300		0:07:00
				1	5	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット			0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	1	FR 内側への蛇行・外側への蛇行	150		0:04:30
	S	50	× 2	1	1' 15"	2	FR 蛇行をしないように姿勢に注意	100		0:02:30
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100		0:03:30
	Drill	50	× 3	1	1' 40"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:05:00
1)	S	100	× 1	3	2' 20"	3	FR	300		0:07:00
2)	S	100	× 1	3	2' 15"	4	FR	300		0:06:45
3)	S	100	× 1	3	2' 10"	5		300		0:06:30
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 3セット			0:01:00
DW										0:05:00
	Total							2650		1:26:15