



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

2016/4/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
S・K・S・D	25 × 12	1	0' 30"	2・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:06:00	
S	50 × 3	7	0' 40"	6	FR	H セットレスト30"	1050	0:14:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25 × 8	1	0' 50"	2		プルプイ 片手ドックパドル→片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	200	0:06:40	
P	100 × 12	1	1' 30"	3・5	FR	パドル E/Hby50	1200	0:18:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	1	FR	内側蛇行 外側蛇行 交互	150	0:04:30	
S	50 × 8	1	1' 00"	6・2	FR	1H1E	400	0:08:00	
DW								0:05:00	
Total							3900	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

2016/4/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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
	S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	S・K・S・D	25 × 12	1	0' 35"	2・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
	S	50 × 3	7	0' 40"	6	FR	H セットレスト30"	1050	0:14:00 0:03:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
	Drill	25 × 8	1	0' 50"	2		プルプイ 片手ドックパドル→片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	200	0:06:40
	P	100 × 10	1	1' 35"	3-5	FR	パドル E/Hby50	1000	0:15:50
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	1	FR	内側蛇行 外側蛇行 交互	150	0:04:30
	S	50 × 8	1	1' 00"	6-2	FR	1H1E	400	0:08:00
DW									0:05:00
	Total							3700	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

2016/4/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

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	0:06:00
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
	S・K・S・D	25 × 12	1	0' 35"	2・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00	
	S	50 × 3	6	0' 45"	6	FR	H セットレスト30"	900	0:13:30	0:02:30
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
	Drill	25 × 8	1	0' 50"	2		プルプイ 片手ドックパドル→片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	200	0:06:40	
	P	100 × 10	1	1' 45"	3・5	FR	パドル E/Hby50	1000	0:17:30	
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	1	FR	内側蛇行 外側蛇行 交互	150	0:04:30	
	S	50 × 8	1	1' 00"	6・2	FR	1H1E	400	0:08:00	
DW										0:05:00
	Total							3550	1:26:40	



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

2016/4/24 日曜日

【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
S・K・S・D	25 × 12	1	0'35"	2・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00	
S	50 × 3	6	0'50"	6	FR	H セットレスト30"	900	0:15:00	
S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25 × 8	1	0'50"	2		プルプイ 片手ドックパドル→片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	200	0:06:40	
P	100 × 8	1	1'55"	3・5	FR	パドル E/Hby50	800	0:15:20	
Drill	25 × 6	1	0'45"	1	FR	内側蛇行 外側蛇行 交互	150	0:04:30	
S	50 × 8	1	1'00"	6・2	FR	1H1E	400	0:08:00	
DW									0:05:00
Total							3350	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

2016/4/24 日曜日

【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

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 0:06:30
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	S・K・S・D	25 × 12	1	0' 40"	2・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸		300	0:08:00
	S	50 × 3	5	0' 55"	6	FR	H セットレスト30"		750	0:13:45 0:02:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E			100	0:03:00
	Drill	25 × 8	1	0' 50"	2		プルプイ 片手ドックパドル→片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸		200	0:06:40
	P	100 × 8	1	2' 05"	3・5	FR	パドル E/Hby50		800	0:16:40
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	1	FR	内側蛇行 外側蛇行 交互		150	0:04:30
	S	50 × 6	1	1' 10"	6・2	FR	1H1E		300	0:07:00
DW										0:05:00
	Total								3100	1:27:35



2016/4/24 日曜日

【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00		
S・K・S・D	25 × 12	1	0' 40"	2・9	FR	K→6サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:08:00		
S	50 × 3	5	1' 00"	6	FR	H セットレスト30"	750	0:15:00		
S	25 × 4	1	0' 30"					0:02:00		
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00		
Drill	25 × 8	1	0' 50"	2		プルプイ 片手トックパドル→片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	200	0:06:40		
P	100 × 6	1	2' 15"	3・5	FR	パドル E/Hby50	600	0:13:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	1	FR	内側蛇行 外側蛇行 交互	150	0:04:30		
S	50 × 6	1	1' 10"	6・2	FR	1H1E	300	0:07:00		
DW										0:05:00
Total							2900	1:27:10		