



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/17 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
1)	K 50 × 3	1	1' 20"	3	FR		150	0:04:00
2)	P 50 × 3	1	0' 50"	3	FR	ハドル 丁寧に	150	0:02:30
3)	S 50 × 3	1	0' 50"	3	FR		150	0:02:30
						1)→2)→3)レストナシ		
1)	K 50 × 3	1	1' 20"	3	FR		150	0:04:00
2)	P 50 × 6	1	0' 40"	5	FR	ハドル H	300	0:04:00
3)	S 50 × 6	1	0' 40"	5	FR	H	300	0:04:00
						1)→2)→3)レストナシ		
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手クロール右/左by25 姿勢は斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュを意識	200	0:05:00
1)	Drill 50 × 2	1	1' 15"	3	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	100	0:02:30
2)	P 100 × 6	1	1' 30"	3	FR	ハドル 丁寧に	600	0:09:00
3)	S 100 × 6	1	1' 30"	3	FR		600	0:09:00
						1)→2)→3)レストナシ		
1)	Drill 50 × 2	1	1' 15"	3	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	100	0:02:30
2)	P 100 × 6	1	1' 20"	5	FR	ハドル H	600	0:08:00
3)	S 100 × 6	1	1' 20"	5	FR	H	600	0:08:00
						1)→2)→3)レストナシ		
DW								0:05:00
Total							4300	1:25:30



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/7/17 日曜日
【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
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR		100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に	150	0:02:45
3)	S	50	×	3	1	0'55"	3	FR		150	0:02:45
									1)→2)→3)レストナシ		
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR		100	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	0'45"	5	FR	パドル H	200	0:03:00
3)	S	50	×	4	1	0'45"	5	FR	H	200	0:03:00
									1)→2)→3)レストナシ		
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	片手クロール右/左by25 姿勢は斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュを意識	200	0:05:00
1)	Drill	50	×	2	1	1'15"	3	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	100	0:02:30
2)	P	100	×	6	1	1'40"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:10:00
3)	S	100	×	6	1	1'40"	3	FR		600	0:10:00
									1)→2)→3)レストナシ		
1)	Drill	50	×	2	1	1'15"	3	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	100	0:02:30
2)	P	100	×	6	1	1'30"	5	FR	パドル H	600	0:09:00
3)	S	100	×	6	1	1'30"	5	FR	H	600	0:09:00
									1)→2)→3)レストナシ		
DW											0:05:00
Total										4000	1:26:00

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
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR		100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1'00"	3	FR	ハドル 丁寧に	150	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1'00"	3	FR		150	0:03:00
									1)→2)→3)レストナシ		
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR		100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	0'50"	5	FR	ハドル H	150	0:02:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR	H	150	0:02:30
									1)→2)→3)レストナシ		
	Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	片手クロール右/左by25 姿勢は斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュを意識	200	0:06:00
1)	Drill	50	×	2	1	1'30"	3	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	100	0:03:00
2)	P	100	×	6	1	1'50"	3	FR	ハドル 丁寧に	600	0:11:00
3)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR		300	0:05:30
									1)→2)→3)レストナシ		
1)	Drill	50	×	2	1	1'30"	3	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	100	0:03:00
2)	P	100	×	6	1	1'40"	5	FR	ハドル H	600	0:10:00
3)	S	100	×	6	1	1'40"	5	FR	H	600	0:10:00
									1)→2)→3)レストナシ		
DW											0:05:00
Total										3600	1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/17 日曜日
 【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
1)	K 50 × 2	1	1'30"	3	FR		100	0:03:00
2)	P 50 × 3	1	1'00"	3	FR	パドル 丁寧	150	0:03:00
3)	S 50 × 3	1	1'00"	3	FR		150	0:03:00
						1)→2)→3)レストナシ		
1)	K 50 × 2	1	1'30"	3	FR		100	0:03:00
2)	P 50 × 3	1	0'55"	5	FR	パドル H	150	0:02:45
3)	S 50 × 3	1	0'55"	5	FR	H	150	0:02:45
						1)→2)→3)レストナシ		
Drill	50 × 4	1	1'30"	2	FR	片手クロール右/左by25 姿勢は斜めに 肘は常に水面上	200	0:06:00
						フィニッシュを意識		
1)	Drill 50 × 2	1	1'30"	3	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	100	0:03:00
2)	P 100 × 6	1	2'00"	3	FR	パドル 丁寧	600	0:12:00
3)	S 100 × 3	1	2'00"	3	FR		300	0:06:00
						1)→2)→3)レストナシ		
1)	Drill 50 × 2	1	1'30"	3	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	100	0:03:00
2)	P 100 × 5	1	1'50"	5	FR	パドル H	500	0:09:10
3)	S 100 × 5	1	1'50"	5	FR	H	500	0:09:10
						1)→2)→3)レストナシ		
DW								0:05:00
Total							3400	1:26:50



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/17 日曜日
 【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								0:10:00
	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30
1)	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	100	0:03:00
2)	P	50 × 3	1	1' 05"	3	FR	150	0:03:15
3)	S	50 × 3	1	1' 05"	3	FR	150	0:03:15
						1)→2)→3)レストナシ		
1)	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	100	0:03:00
2)	P	50 × 3	1	1' 00"	5	FR	150	0:03:00
3)	S	50 × 3	1	1' 00"	5	FR	150	0:03:00
						1)→2)→3)レストナシ		
	Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	200	0:06:00
						片手ロール右/左by25 姿勢は斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュを意識		
1)	Drill	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	100	0:03:00
2)	P	100 × 5	1	2' 10"	3	FR	500	0:10:50
3)	S	100 × 3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
						1)→2)→3)レストナシ		
1)	Drill	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	100	0:03:00
2)	P	100 × 5	1	2' 00"	5	FR	500	0:10:00
3)	S	100 × 4	1	2' 00"	5	FR	400	0:08:00
						1)→2)→3)レストナシ		
DW								0:05:00
Total							3200	1:27:20



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/17 日曜日

【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 5

F

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30	
1)	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	100	0:03:00
2)	P	50	× 3	1	1' 15"	3	FR	150	0:03:45
3)	S	50	× 3	1	1' 15"	3	FR	150	0:03:45
						1)→2)→3)レストナシ			
1)	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	100	0:03:00
2)	P	50	× 3	1	1' 10"	5	FR	150	0:03:30
3)	S	50	× 3	1	1' 10"	5	FR	150	0:03:30
						1)→2)→3)レストナシ			
Drill	50	× 4	1	1' 30"	2	FR	200	0:06:00	
						片手クロール右/左by25 姿勢は斜めに 肘は常に水面上 ファイニッシュを意識			
1)	Drill	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	100	0:03:00
2)	P	100	× 3	1	2' 20"	3	FR	300	0:07:00
3)	S	100	× 3	1	2' 20"	3	FR	300	0:07:00
						1)→2)→3)レストナシ			
1)	Drill	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	100	0:03:00
2)	P	100	× 4	1	2' 10"	5	FR	400	0:08:40
3)	S	100	× 4	1	2' 10"	5	FR	400	0:08:40
						1)→2)→3)レストナシ			
DW								0:05:00	
Total							2900	1:26:20	