



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

2016/7/19 火曜日  
 【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	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	姿勢に注意 手は肩幅に	150	0:03:30	
S	100 × 3	1	1' 40"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	両手を胸からフィニッシュへ キックを打って前呼吸	150	0:04:30	
P	100 × 6	1	1' 35"	2~5	FR	パドル ビルトアップ フィニッシュの加速で速くなろう	600	0:09:30	
P	50 × 6	3	0' 40"	6	FR	パドル 頑張ろう	900	0:12:00	
		1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	手は肩幅に フィニッシュを強く	150	0:03:30	
1)	S	50 × 1	9	0' 35"	6	FR	H	450	0:05:15
2)	S	100 × 1	9	1' 45"	3	FR		900	0:15:45
		1	8	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							4150	1:27:00	

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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	姿勢に注意 手は肩幅に	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	両手を胸からフィニッシュへ キックを打って前呼吸	150	0:04:30		
P	100 × 6	1	1' 40"	2~5	FR	パドル ビルドアップ フィニッシュの加速で速くならう	600	0:10:00		
P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR	ハンドル 頑張ろう	750	0:10:00		
		1	4	0' 30"		セットレスト30"		0:02:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	手は肩幅に フィニッシュを強く	150	0:03:30		
1)	S 50 × 1	8	0' 40"	6	FR	H	400	0:05:20		
2)	S 100 × 1	8	1' 50"	3	FR		800	0:14:40		
		1	6	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3850	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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	姿勢に注意	手は肩幅に		150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'50"	3・4・5	FR	DES			300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FR	両手を胸からフィニッシュへ	キックを打って前呼吸		150	0:04:30	
P	100	×	6	1	1'50"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ	フィニッシュの加速で速くならう		600	0:11:00	
P	50	×	3	5	0'45"	6	FR	ハンドル 頑張ろう			750	0:11:15	
				1	4	0'30"						0:02:00	
S	25	×	4	1	0'30"	1	E				100	0:02:00	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FR	手は肩幅に	フィニッシュを強く		150	0:03:30	
1)	S	50	×	1	7	0'45"	6	FR	H		350	0:05:15	
2)	S	100	×	1	7	1'55"	3	FR			700	0:13:25	
				1	6	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
DW												0:05:00	
Total											3700	1:27:25	



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

2016/7/19 火曜日  
 【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
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	姿勢に注意 手は肩幅に	150	0:03:30
S	100 × 3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	両手を胸からフィニッシュへ キックを打って前呼吸	150	0:04:30
P	100 × 6	1	2' 00"	2~5	FR	パドル ビルトアップ フィニッシュの加速で速くならう	600	0:12:00
P	50 × 3	4	0' 50"	6	FR	ハンドル 頑張ろう	600	0:10:00
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	手は肩幅に フィニッシュを強く	150	0:03:30
1)	S 50 × 1	6	0' 50"	6	FR	H	300	0:05:00
2)	S 100 × 1	6	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							3400	1:25:30

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

2016/7/19 火曜日  
 【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								0:10:00
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	姿勢に注意 手は肩幅に	150	0:04:00
S	100 × 3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	両手を胸からフィニッシュへ キックを打って前呼吸	150	0:04:30
P	100 × 6	1	2' 10"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ フィニッシュの加速で速くなろう	600	0:13:00
P	50 × 3	3	0' 55"	6	FR	パドル 頑張ろう	450	0:08:15
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	手は肩幅に フィニッシュを強く	150	0:04:00
1)	S 50 × 1	5	0' 55"	6	FR	H	250	0:04:35
2)	S 100 × 1	5	2' 10"	3	FR		500	0:10:50
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							3100	1:25:40

2016/7/19 火曜日

【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 6



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

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	姿勢に注意 手は肩幅に	150	0:04:30
S	100 × 3	1	2' 20"	3・4・5	FR	DES	300	0:07:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	2	FR	両手を胸からフィニッシュへ キックを打って前呼吸	150	0:05:00
P	100 × 6	1	2' 20"	2~5	FR	パドル ビルトアップ フィニッシュの加速で速くならう	600	0:14:00
P	50 × 3	3	1' 00"	6	FR	ハンドル 頑張ろう	450	0:09:00
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	手は肩幅に フィニッシュを強く	150	0:04:30
1)	S 50 × 1	4	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
2)	S 100 × 1	4	2' 20"	3	FR		400	0:09:20
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00
Total							2900	1:27:20