



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/7/30 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	S	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意	150	0:03:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片脚ストップ 右/左by25	100	0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0' 35"	4	FR	帆掛け船 腰の位置を高く保とう	150	0:03:30
1)	S	50 × 6	2	0' 40"	5	FR		600	0:08:00
2)	S	100 × 6	2	1' 30"	4	FR		1200	0:18:00
3)	S	50 × 3	2	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう 1/3呼吸	300	0:05:30
		1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	75 × 1	8	1' 20"	3	FR	ハドル	600	0:10:40
2)	P	25 × 1	8	0' 15"	7	FR	ハドル	200	0:02:00
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意	150	0:03:30
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW									0:05:00
Total								4000	1:25:10



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/7/30 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	Drill	50	× 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意	150	0:03:00
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR	片脚ストップ 右/左by25	100	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	4	FR	帆掛け船 腰の位置を高く保とう	150	0:04:00
1)	S	50	× 6	2	0' 45"	5	FR		600	0:09:00
2)	S	100	× 6	2	1' 40"	4	FR		1200	0:20:00
3)	S	50	× 2	2	1' 00"	3	FR	丁寧な泳ごう 1/3呼吸	200	0:04:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	75	× 1	6	1' 20"	3	FR	パドル	450	0:08:00
2)	P	25	× 1	6	0' 20"	7	FR	パドル	150	0:02:00
			1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意	150	0:03:30
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW										0:05:00
	Total							3700	1:25:00	

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
	S	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢に注意	150	0:03:30
	K	50	×	2	1	1'45"	4	FR	片脚ストップ° 右/左by25	100	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	4	FR	帆掛け船 腰の位置を高く保とう	150	0:04:30
1)	S	50	×	6	2	0'50"	5	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR		800	0:14:00
3)	S	50	×	3	2	1'00"	3	FR	丁寧に泳ごう 1/3呼吸	300	0:06:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	75	×	1	6	1'30"	3	FR	パドル	450	0:09:00
2)	P	25	×	1	6	0'20"	7	FR	パドル	150	0:02:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢に注意	150	0:03:30
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:00



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/30 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【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
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢に注意	150		0:03:30
	K	50 × 2	1	1' 45"	4	FR	片脚ストップ° 右/左by25	100		0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 腰の位置を高く保とう	150		0:04:30
1)	S	50 × 6	2	0' 55"	5	FR		600		0:11:00
2)	S	100 × 3	2	1' 55"	4	FR		600		0:11:30
3)	S	50 × 3	2	1' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう 1/3呼吸	300		0:06:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
1)	P	75 × 1	6	1' 30"	3	FR	パドル	450		0:09:00
2)	P	25 × 1	6	0' 25"	7	FR	パドル	150		0:02:30
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	50 × 4	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢に注意	200		0:04:40
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100		0:04:00
DW										0:05:00
	Total							3250		1:25:10



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/7/30 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	S	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢に注意	150	0:04:00
	K	50 × 2	1	1' 45"	4	FR	片脚ストップ° 右/左by25	100	0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	4	FR	帆掛け船 腰の位置を高く保とう	150	0:04:30
1)	S	50 × 5	2	0' 55"	5	FR		500	0:09:10
2)	S	100 × 3	2	2' 05"	4	FR		600	0:12:30
3)	S	50 × 3	2	1' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう 1/3呼吸	300	0:06:30
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	75 × 1	5	1' 40"	3	FR	パドル	375	0:08:20
2)	P	25 × 1	5	0' 25"	7	FR	パドル	125	0:02:05
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢に注意	200	0:05:00
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
DW									0:05:00
	Total							3050	1:25:35



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2016/7/30 土曜日

【泳法注意】
姿勢
【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	
S	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意	100	0:03:00	
K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	片脚ストップ 右/左by25	100	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	FR	帆掛け船 腰の位置を高く保とう	150	0:05:00	
1)	S	50	×	4	2	1' 05"	5	FR		400	0:08:40
2)	S	100	×	3	2	2' 15"	4	FR		600	0:13:30
3)	S	50	×	3	2	1' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう 1/3呼吸	300	0:07:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	75	×	1	4	1' 45"	3	FR	パドル	300	0:07:00
2)	P	25	×	1	4	0' 30"	7	FR	パドル	100	0:02:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意	150	0:04:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total								2750		1:25:40	