



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/8/18 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

A									
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
	Drill	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
1)	K	50 × 2	2	1' 15"	3	FR	板ヘッドダウン	200	0:05:00
2)	K	25 × 2	2	1' 00"	5	FR	板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	P	25 × 4	2	0' 30"	3	FR	プルプイを脛で挟む 腰の位置を高く	200	0:04:00
4)	P	50 × 3	2	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 姿勢に注意	300	0:05:00
			1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	P	50 × 10	1	1' 15"	6	FR	パドル H	500	0:12:30
	P	200 × 1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	200	0:03:30
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢に注意して 大きいストローク	200	0:05:00
1)	S	150 × 2	2	2' 20"	3	FR		600	0:09:20
2)	S	100 × 3	2	1' 30"	3	FR		600	0:09:00
3)	S	50 × 3	2	0' 40"	6	FR		300	0:04:00
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3650	1:26:20



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/8/18 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	板ヘッドダウン	200	0:05:00
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	5	FR	板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	P	25	×	4	2	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	200	0:04:00
4)	P	50	×	3	2	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 姿勢に注意	300	0:05:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ	4)→1)レスト30"	2セット
P	50	×	10	1	1' 15"	6	FR	パドル H	500	0:12:30	
P	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	200	0:03:30	
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して 大きいストローク	200	0:05:00	
1)	S	150	×	2	2	2' 30"	3	FR		600	0:10:00
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
3)	S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR		200	0:02:40
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'	2セット
DW											0:05:00
Total									3550	1:27:10	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/8/18 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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	FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
1)	K	50	×	2	2	1'30"	3	FR 板ヘッドダウン	200	0:06:00
2)	K	25	×	2	2	1'00"	5	FR 板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	P	25	×	4	2	0'30"	3	FR プルプイを脛で挟む 腰の位置を高く	200	0:04:00
4)	P	50	×	2	2	1'00"	3	FR 1/3呼吸 姿勢に注意	200	0:04:00
				1	1	0'30"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	P	50	×	8	1	1'15"	6	FR ハドル H	400	0:10:00
	P	200	×	1	1	4'00"	3	FR 1/3呼吸	200	0:04:00
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR キャッチアップ 姿勢に注意して 大きいストローク	200	0:05:00
1)	S	150	×	2	2	2'45"	3	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	2	1'50"	3	FR	600	0:11:00
3)	S	50	×	1	2	0'45"	6	FR	100	0:01:30
				1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:26:30



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/8/18 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
1)	K 50 × 2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	200	0:06:00		
2)	K 25 × 2	2	1' 00"	5	FR	板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00		
3)	P 25 × 4	2	0' 30"	3	FR	プルツイを脛で挟む 腰の位置を高く	200	0:04:00		
4)	P 50 × 2	2	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 姿勢に注意	200	0:04:00		
		1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30	2セット	
P	50 × 6	1	1' 15"	6	FR	ハドル H	300	0:07:30		
P	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00		
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して 大きいストローク	200	0:05:00		
1)	S 150 × 2	2	3' 00"	3	FR		600	0:12:00		
2)	S 100 × 3	2	2' 00"	3	FR		600	0:12:00		
3)	S 50 × 1	2	0' 50"	6	FR		100	0:01:40		
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3150	1:26:10		



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/8/18 木曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
1)	K 50 × 2	2	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	200		0:06:00
2)	K 25 × 2	2	1' 00"	5	FR	板を沈めて 腰の位置を高く	100		0:04:00
3)	P 25 × 4	2	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	200		0:05:20
4)	P 50 × 2	2	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 姿勢に注意	200		0:04:20
		1 1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		2セット	0:00:30
P	50 × 6	1	1' 30"	6	FR	パドル H	300		0:09:00
P	200 × 1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸	200		0:04:30
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して 大きいストローク	100		0:03:00
1)	S 150 × 2	2	3' 20"	3	FR		600		0:13:20
2)	S 100 × 2	2	2' 10"	3	FR		400		0:08:40
3)	S 50 × 1	2	0' 50"	6	FR		100		0:01:40
		1 1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 2セット			0:01:00
DW									0:05:00
Total							2850		1:26:50



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/8/18 木曜日

【泳法注意】
姿勢
【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		
Drill	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	
1)	K	50	×	2	2	1' 45"	3	FR	板ヘッドダウン	200	0:07:00	
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	5	FR	板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00	
3)	P	25	×	2	2	0' 45"	3	FR	プルブイを脛で挟む 腰の位置を高く	100	0:03:00	
4)	P	50	×	2	2	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 姿勢に注意	200	0:05:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ	4)→1)レスト30"	2セット	0:00:30
P	50	×	7	1	1' 30"	6	FR	パドル H	350	0:10:30		
P	200	×	1	1	5' 00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:05:00		
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	姿勢に注意して	大きいストローク	100	0:03:00
1)	S	150	×	2	2	3' 40"	3	FR		600	0:14:40	
2)	S	100	×	1	2	2' 20"	3	FR		200	0:04:40	
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR		100	0:02:00	
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'	2セット	0:01:00
DW											0:05:00	
Total										2600	1:27:20	