



【テーマ】  
調整期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/8/23 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:00
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
	Drill	50 × 6	1	1' 15"	2	FR	①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25		300	0:07:30
	S	100 × 2	6	1' 15"	6	FR	セットレスト1'		1200	0:15:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	各自	E		100	0:05:00 0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50 × 15	1	0' 45"	4	FR	パドル 丁寧に		750	0:11:15
	P	100 × 6	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう		600	0:09:30
	S・K・S	25 × 8	1	0' 35"	2-4-9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸		200	0:04:40
DW										0:05:00
Total									3950	1:25:55



【テーマ】  
調整期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/8/23 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト <sup>*</sup> /6サイト <sup>*</sup> by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25	300	0:07:30
	S	100	×	2	5	1' 25"	6	FR	セットレスト1'	1000	0:14:10
	S	25	×	4	1	1' 00"	1	各自	E	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	15	1	0' 50"	4	FR	パドル 丁寧に	750	0:12:30
	P	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	600	0:10:00
	S・K・S・D	25	×	8	1	0' 35"	2・4・9	FR	K→12サイト <sup>*</sup> D→前面壁を見て横呼吸	200	0:04:40
DW											0:05:00
	Total									3750	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

2016/8/23 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	300	0:08:00
	S	100	×	2	4	1'35"	6	FR	800	0:12:40
				1	3	1'00"				0:03:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1	各自 E	100	0:02:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'55"	4	FR	600	0:11:00
	P	100	×	6	1	1'50"	3	FR	600	0:11:00
	S・K・S・D	25	×	8	1	0'40"	2・4・9	FR	200	0:05:20
DW										0:05:00
	Total								3400	1:26:00



【テーマ】  
調整期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2016/8/23 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25	300	0:08:00	
S	100 × 2	4	1' 45"	6	FR	セットレスト1'	800	0:14:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	各自	E	100	0:02:00	0:03:00
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	バトル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 12	1	0' 55"	4	FR	バトル 丁寧に	600	0:11:00	
P	100 × 5	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	500	0:10:00	
S・K・S・D	25 × 8	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸	200	0:05:20	
DW									0:05:00
Total							3300	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

2016/8/23 火曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
Drill	50 × 6	1	1' 25"	2	FR	①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25	300	0:08:30	
S	100 × 2	3	1' 55"	6	FR	セットレスト1'	600	0:11:30	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	各自	E	100	0:02:00	0:03:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50 × 10	1	1' 00"	4	FR	パドル 丁寧に	500	0:10:00	
P	100 × 5	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	500	0:10:50	
S・K・S・D	25 × 8	1	0' 45"	2・4・9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸	200	0:06:00	
DW									0:05:00
Total							3000	1:26:20	



2016/8/23 火曜日

【テーマ】  
調整期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:30
Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25	300	0:09:00
S	100	×	2	3	2' 05"	6	FR	セットレスト1'	600	0:12:30
S	25	×	4	1	0' 45"	1	各自	E	100	0:02:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
P	50	×	8	1	1' 10"	4	FR	パドル 丁寧に	400	0:09:20
P	100	×	4	1	2' 15"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	400	0:09:00
S・K・S・D	25	×	8	1	0' 45"	2・4・9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸	200	0:06:00
DW										0:05:00
Total									2750	1:25:50