



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/10 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	0:06:00
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50 × 6	3	0' 45"	3	FR ハドル 丁寧	900	0:13:30	
2)	P	50 × 1	3	0' 35"	6	FR ハドル H	150	0:01:45	
			1	2	1' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00	
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00	
1)	K	50 × 1	2	1' 30"	4	FR 12サイト`/6サイト`by25	100	0:03:00	
2)	Drill	50 × 3	2	1' 10"	2	FR キャッチアップ` 右手をかくときに右脚キック	300	0:07:00	
			1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	100 × 2	8	1' 15"	6	FR H	1600	0:20:00	
			1	7	1' 00"	セットレスト1'		0:07:00	
DW									0:05:00
Total							3900	1:25:15	



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/10 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00	
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00		
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00		
1)	P	50	× 6	3	0' 50"	3	FR ハドル 丁寧に	900	0:15:00		
2)	P	50	× 2	3	0' 40"	6	FR ハドル H	300	0:04:00		
				1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00		
	S	25	× 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
1)	K	50	× 1	2	1' 30"	4	FR 12サイト・6サイトby25	100	0:03:00		
2)	Drill	50	× 3	2	1' 10"	2	FR キャッチアップ 右手をかくときに右脚キック	300	0:07:00		
				1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
	S	100	× 2	6	1' 25"	6	FR H	1200	0:17:00		
				1	1' 00"		セットレスト1'		0:05:00		
DW										0:05:00	
Total								3650	1:24:00		



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/10 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

C												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	6	3	0' 55"	3	FR	パドル	丁寧に	900	0:16:30
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル	H	300	0:04:30
				1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1	E			100	0:02:00
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25		100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 右手をかくときに右脚キック		300	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	2	5	1' 35"	6	FR	H		1000	0:15:50
				1	4	1' 00"			セットレスト1'			0:04:00
DW												0:05:00
Total											3450	1:25:50



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/10 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:07:00		
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	50 × 6	3	0' 55"	3	FR ハドル 丁寧に	900	0:16:30		
2)	P	50 × 2	3	0' 50"	6	FR ハドル H	300	0:05:00		
			1	2	1' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00		
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
1)	K	50 × 1	2	1' 30"	4	FR 12サイト/6サイト by25	100	0:03:00		
2)	Drill	50 × 3	2	1' 20"	2	FR キャッチアップ 右手をかくときに右脚キック	300	0:08:00		
			1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
	S	100 × 2	4	1' 45"	6	FR H	800	0:14:00		
			1	3	1' 00"	セットレスト1'		0:03:00		
DW										0:05:00
Total							3250	1:25:00		



【テーマ】
調整期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/9/10 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:08:00	
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30	
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	50 × 4	3	1' 05"	3	FR ハドル 丁寧に	600	0:13:00	
2)	P	50 × 2	3	0' 55"	6	FR ハドル H	300	0:05:30	
			1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00	
1)	K	50 × 1	2	1' 30"	4	FR 12サイト/6サイト by25	100	0:03:00	
2)	Drill	50 × 2	2	1' 30"	2	FR キャッチアップ 右手をかくときに右脚キック	200	0:06:00	
			1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	100 × 2	4	1' 55"	6	FR H	800	0:15:20	
			1	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00	
DW									0:05:00
Total							2850	1:24:20	



2016/9/10 土曜日

【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】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
6

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 45"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR		DES	300	0:07:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR		パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	50	× 3	3	1' 10"	3	FR		パドル 丁寧に	450	0:10:30
2)	P	50	× 2	3	1' 00"	6	FR		パドル H	300	0:06:00
				1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1			E	100	0:03:00
1)	K	50	× 1	2	1' 30"	4	FR		12サイト°/6サイト°by25	100	0:03:00
2)	Drill	50	× 2	2	1' 30"	2	FR		キャッチアップ° 右手をかくときに右脚キック	200	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	100	× 2	4	2' 05"	6	FR		H	800	0:16:40
				1	3	1' 00"			セットレスト1'		0:03:00
DW											0:05:00
Total										2700	1:25:40