



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/10/11 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:06:00
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:00
S	25 × 6	1	0' 35"	6	FR	H ストレートアーム 腕を曲げずにストロークする	150		0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く上げてリカバリー	150		0:04:30
S	100 × 10	1	1' 25"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ	1000		0:14:10
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100		0:02:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150		0:04:30
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150		0:03:00
1)	P 50 × 1	5	0' 55"	2	FR	ハドル	250		0:04:35
2)	P 50 × 1	5	0' 45"	3	FR	ハドル	250		0:03:45
2)	P 50 × 1	5	0' 35"	6	FR	ハドル H	250		0:02:55
		1	4	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
S	100 × 10	1	1' 40"	4	FR	0~25m 75~100m→H→ストレートアーム	1000		0:16:40
DW									0:05:00
Total							4050		1:25:35



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/10/11 火曜日
 【泳法注意】
 リカハリー
 【主観的強度】
 6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
S	25 × 6	1	0' 35"	6	FR	H ストレートアーム 腕を曲げずにストロークする	150	0:03:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカハリーの時に耳に触れる 肘を高く上げてリカハリー	150	0:04:30		
S	100 × 10	1	1' 35"	4	FR	一定のペース リカハリーの肘上げ	1000	0:15:50		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00		
1)	P 50 × 1	5	1' 00"	2	FR	ハートル	250	0:05:00		
2)	P 50 × 1	5	0' 50"	3	FR	ハートル	250	0:04:10		
2)	P 50 × 1	5	0' 40"	6	FR	ハートル H	250	0:03:20		
		1	4	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
S	100 × 8	1	1' 50"	4	FR	0~25m 75~100m→H→ストレートアーム	800	0:14:40		
DW										0:05:00
Total							3850	1:26:30		



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/10/11 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	0:07:00		
	S	25 × 6	1	0' 35"	6	FR H ストレートアーム 腕を曲げずにストロークする	150	0:05:30		
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く上げてリカバリー	150	0:04:30		
	S	100 × 8	1	1' 45"	4	FR 一定のペース リカバリーの肘上げ	800	0:14:00		
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00		
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR 右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウンby25	150	0:04:30		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	50 × 1	4	1' 10"	2	FR ハドル	200	0:04:40		
2)	P	50 × 1	4	1' 00"	3	FR ハドル	200	0:04:00		
2)	P	50 × 1	4	0' 40"	6	FR ハドル H	200	0:02:40		
			1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
	S	100 × 8	1	2' 00"	4	FR 0~25m 75~100m→H→ストレートアーム	800	0:16:00		
DW										0:05:00
Total							3500	1:26:50		



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/10/11 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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		
S	25 × 6	1	0' 35"	6	FR	H ストレートアーム 腕を曲げずにストロークする	150	0:03:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く上げてリカバリー	150	0:04:30		
S	100 × 8	1	1' 55"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ	800	0:15:20		
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P 50 × 1	4	1' 10"	2	FR	パドル	200	0:04:40		
2)	P 50 × 1	4	1' 00"	3	FR	パドル	200	0:04:00		
2)	P 50 × 1	4	0' 50"	6	FR	パドル H	200	0:03:20		
		1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
S	100 × 6	1	2' 00"	4	FR	0~25m 75~100m→H→ストレートアーム	600	0:12:00		
DW										0:05:00
Total							3300	1:25:20		



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/10/11 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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
S	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	H ストレートアーム 腕を曲げずにストロークする	150		0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く上げてリカバリー	150		0:04:30
S	100 × 8	1	2' 05"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ	800		0:16:40
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100		0:03:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150		0:04:30
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150		0:04:00
1)	P 50 × 1	4	1' 15"	2	FR	パドル	200		0:05:00
2)	P 50 × 1	4	1' 05"	3	FR	パドル	200		0:04:20
2)	P 50 × 1	4	0' 55"	6	FR	パドル H	200		0:03:40
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
S	100 × 4	1	2' 10"	4	FR	0~25m 75~100m→H→ストレートアーム	400		0:08:40
DW									0:05:00
Total							3100		1:27:50



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/10/11 火曜日

【泳法注意】
 リカバリー
 【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		
S	25	× 6	1	0' 45"	6	FR H ストレートアーム 腕を曲げずにストロークする	150	0:04:30		
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーの時に耳に触れる 肘を高く上げてリカバリー	150	0:04:30		
S	100	× 6	1	2' 15"	4	FR 一定のペース リカバリーの肘上げ	600	0:13:30		
S	25	× 4	1	0' 45"	1	E	100	0:03:00		
K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150	0:05:00		
P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:04:00		
1)	P	50	× 1	4	1' 20"	2	FR パドル	200	0:05:20	
2)	P	50	× 1	4	1' 10"	3	FR パドル	200	0:04:40	
2)	P	50	× 1	4	1' 00"	6	FR パドル H	200	0:04:00	
			1	3	0' 00"				0:00:00	
S	100	× 3	1	2' 20"	4	FR 0~25m 75~100m→H→ストレートアーム	300	0:07:00		
DW										0:05:00
Total							2800	1:26:30		