



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/10/25 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										
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		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指が体側の近くを通過	150	0:03:30		
S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ	600	0:08:30		
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		
S	100 × 7	1	2' 00"	6	FR	H 頑張ろう	700	0:14:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:04:30		
1)	P 50 × 4	2	1' 00"	6	FR	パドル H	400	0:08:00		
2)	P 50 × 3	2	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30		
3)	P 50 × 4	2	0' 55"	5	FR	1/3呼吸	400	0:07:20		
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00		
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	丁寧泳ごう	300	0:05:30		
DW										
								0:05:00		
Total							3700	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

2016/10/25 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【主観的強度】
 6

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	
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	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指が体側の近くを通過	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1'35"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ	600	0:09:30	
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	
S	100	×	6	1	2'00"	6	FR	H 頑張ろう	600	0:12:00	
S	25	×	4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	2	1'00"	6	FR	パドル H	400	0:08:00
2)	P	50	×	3	2	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	4	2	1'00"	5	FR	1/3呼吸	400	0:08:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW											
Total											
									3600	1:27:00	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/10/25 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										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	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指が体側の近くを通過	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR 一定のペース リカバリーの肘上げ	600	0:10:30	
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	
S	100	×	6	1	2'00"	6	FR H 頑張ろう	600	0:12:00	
S	25	×	4	1	0'30"	1	E	100	0:02:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	2	1'10"	6	FR パドル H	300	0:07:00
2)	P	50	×	3	2	0'50"	5	FR パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	2	1'00"	5	FR 1/3呼吸	300	0:06:00
				1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW										0:05:00
Total								3400	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

2016/10/25 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										
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00		
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		
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指が体側の近くを通過	150	0:04:00		
S	100 × 6	1	1'55"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ	600	0:11:30		
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		
S	100 × 5	1	2'00"	6	FR	H 頑張ろう	500	0:10:00		
S	25 × 4	1	0'30"	1		E	100	0:02:00		
Drill	25 × 6	1	0'45"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:04:30		
1)	P 50 × 3	2	1'10"	6	FR	パドル H	300	0:07:00		
2)	P 50 × 3	2	0'55"	5	FR	パドル	300	0:05:30		
3)	P 50 × 3	2	1'05"	5	FR	1/3呼吸	300	0:06:30		
		1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00	3)→1)レスト1'	
S	50 × 6	1	1'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00		
DW										
								0:05:00		
Total							3300	1:27:00		



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/10/25 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	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	
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指が体側の近くを通過	150	0:04:30	
S	100 × 6	1	2'05"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ	600	0:12:30	
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	
S	100 × 4	1	2'15"	6	FR	H 頑張ろう	400	0:09:00	
S	25 × 4	1	0'45"	1	E		100	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0'50"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:05:00	
1)	P 50 × 2	2	1'20"	6	FR	パドル H	200	0:05:20	
2)	P 50 × 2	2	1'00"	5	FR	パドル	200	0:04:00	
3)	P 50 × 3	2	1'05"	5	FR	1/3呼吸	300	0:06:30	
		1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00	
S	50 × 5	1	1'05"	3	FR	丁寧に泳ごう	250	0:05:25	
DW								0:05:00	
Total							2950	1:26:15	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/10/25 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	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	
Drill	50	×	3	1	1' 40"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリーの肘上げ 指が体側の近くを通過	150	0:05:00	
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース リカバリーの肘上げ	400	0:09:00	
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	
S	100	×	4	1	2' 30"	6	FR	H 頑張ろう	400	0:10:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3		ドックパドル プルプイ	150	0:05:00	
1)	P	50	×	2	2	1' 30"	6	FR	パドル H	200	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1' 10"	5	FR	パドル	200	0:04:40
3)	P	50	×	2	2	1' 15"	5	FR	1/3呼吸	200	0:05:00
				1	1	1' 00"				0:01:00	
S	50	×	5	1	1' 15"	3	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1' 丁寧泳ぎ	250	0:06:15	
DW										0:05:00	
Total									2650	1:26:55	