



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2016/11/3 木曜日  
 【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										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
1)	K	50 × 2	3	1' 30"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	300	0:09:00	
2)	Drill	50 × 2	3	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	300	0:07:30	
3)	S	50 × 2	3	1' 00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて	300	0:06:00	
4)	S	100 × 2	3	1' 15"	6	FR	H	600	0:07:30	
		1	2	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30		
P	50 × 6	3	0' 40"	6	FR	パドル H	900	0:12:00		
		1	2	1' 00"			セットレスト1'		0:02:00	
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA	姿勢よく	150	0:03:30		
S	50 × 6	1	1' 00"	6	FR	H	300	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							3750	1:26:30		



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2016/11/3 木曜日  
 【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
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう		150	0:03:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	300	0:07:30
3)	S	50	×	2	3	1' 00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて	300	0:06:00
4)	S	100	×	2	3	1' 25"	6	FR	H	600	0:08:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう		150	0:03:30
P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル H		750	0:10:00
				1	4	1' 00"			セットレスト1'		0:04:00
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	姿勢よく		150	0:04:00
S	50	×	5	1	1' 00"	6	FR	H		250	0:05:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:27:00

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	片手前右・左	横呼吸	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
1)	K	50	×	2	3	1'30"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25				300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				300	0:09:00
3)	S	50	×	2	3	1'00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて				300	0:06:00
4)	S	100	×	2	3	1'35"	6	FR	H				600	0:09:30
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"				150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR	伸びをとろう				150	0:04:00
	P	50	×	4	3	0'45"	6	FR	パドル H				600	0:09:00
	S	25	×	6	1	1'00"	2	FR	セットレスト1'				150	0:02:00
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BA	姿勢よく				150	0:04:00
	S	50	×	3	1	1'10"	6	FR	H				150	0:03:30
DW											0:05:00			
Total											3300	1:27:00		



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

2016/11/3 木曜日  
【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
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前右・左	横呼吸	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
S	100 × 3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:00
1)	K	50 × 2	3	1' 30"	3	FR	片手板片手横	横呼吸	右/左by25	300	0:09:00
2)	Drill	50 × 2	3	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		300	0:09:00
3)	S	50 × 2	3	1' 00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて			300	0:06:00
4)	S	100 × 2	3	1' 45"	6	FR	H			600	0:10:30
			1	2			1)→2)→3)→4)レストナシ	4)→1)レスト30"			0:01:00
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう				150	0:04:00
P	50 × 3	3	0' 50"	6	FR	パドル	H			450	0:07:30
			1	2		セットレスト1'					0:02:00
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BA	姿勢よく				150	0:04:00
S	50 × 3	1	1' 10"	6	FR	H				150	0:03:30
DW											0:05:00
Total										3150	1:27:00



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

2016/11/3 木曜日  
【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	
Drill	25 × 4	1	0'40"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	100	0:02:40	
S	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
1)	K	50 × 2	3	1'30"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	300	0:09:00
2)	Drill	50 × 2	3	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	300	0:09:00
3)	S	50 × 2	3	1'05"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて	300	0:06:30
4)	S	100 × 2	3	1'55"	6	FR	H	600	0:11:30
			1	2				0:01:00	
	S	25 × 6	1	0'40"	2	BR	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"	150	0:04:00
	P	50 × 3	2	0'55"	6	FR	伸びをとろう	300	0:05:30
			1	1			ハドル H	0:01:00	
	S	25 × 6	1	0'40"	2	BA	セットレスト1'	150	0:04:00
							姿勢よく		
	S	50 × 3	1	1'20"	6	FR	H	150	0:04:00
DW									0:05:00
Total							2950	1:26:10	



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

2016/11/3 木曜日

【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	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	× 4	1	0' 45"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
1)	K	50	× 2	2	1' 45"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	200	0:07:00
2)	Drill	50	× 2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:06:00
3)	S	50	× 3	2	1' 15"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて	300	0:07:30
4)	S	100	× 3	2	2' 05"	6	FR	H	600	0:12:30
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:30
	P	50	× 3	2	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
				1	1	1' 00"		セットレスト1'		0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	BA	姿勢よく	150	0:04:30
	S	50	× 3	1	1' 30"	6	FR	H	150	0:04:30
DW										0:05:00
Total									2750	1:26:30