



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/11/19 土曜日  
 【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	25	×	12	1	0'30"	2・4・6	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00	
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		
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00		
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00		
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	片手ドックパドル 片手フィンッシュ フィンッシュに合わせて呼吸	150	0:04:00		
1)	P	50	×	3	5	0'35"	6	FR パドル H	750	0:08:45	
2)	P	50	×	3	5	0'55"	2	FR パドル E	750	0:13:45	
				1	4	0'00"				0:00:00	
Drill	50	×	4	1	1'00"	2	FR キャッチアップ	200	0:04:00		
1)	S	100	×	2	4	1'45"	6	FR H	800	0:14:00	
2)	S	100	×	1	4	2'00"	1	FR E	400	0:08:00	
				1	2	0'00"				0:00:00	
DW											
									0:05:00		
Total								3950	1:25:30		



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/11/19 土曜日  
 【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										
S	25	×	12	1	0' 30"	2・4・6	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
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	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	片手ドックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュに合わせて呼吸	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	4	0' 40"	6 FR パドル H	600	0:08:00	
2)	P	50	×	3	4	1' 00"	2 FR パドル E	600	0:12:00	
				1	3	0' 00"			0:00:00	
Drill	50	×	5	1	1' 00"	2	FR キャッチアップ	250	0:05:00	
1)	S	100	×	2	4	1' 45"	6 FR H	800	0:14:00	
2)	S	100	×	1	4	2' 15"	1 FR E	400	0:09:00	
				1	2	0' 00"			0:00:00	
DW										
									0:05:00	
Total								3700	1:25:30	



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/11/19 土曜日  
 【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	25	× 12	1	0' 35"	2・4・6	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:07:00
	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	
	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	2	片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュに合わせて呼吸	150	0:04:00	
1)	P	50	× 3	4	0' 45"	6	FR ハドル H	600	0:09:00	
2)	P	50	× 3	4	1' 00"	2	FR ハドル E	600	0:12:00	
				1	3	0' 00"			0:00:00	
	Drill	50	× 6	1	1' 00"	2	FR キャッチアップ	300	0:06:00	
1)	S	100	× 2	3	2' 00"	6	FR H	600	0:12:00	
2)	S	100	× 1	3	2' 30"	1	FR E	300	0:07:30	
				1	2	0' 00"			0:00:00	
DW										0:05:00
	Total							3450		1:26:00



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/11/19 土曜日  
 【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	25 × 12	1	0' 35"	2・4・6		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00		
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		
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2		片手ドックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュに合わせて呼吸	150	0:04:00		
1)	P	50 × 3	4	0' 50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00	
2)	P	50 × 3	4	1' 00"	2	FR	パドル E	600	0:12:00	
			1	3						0:00:00
Drill	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	200	0:04:00		
1)	S	100 × 2	3	2' 00"	6	FR	H	600	0:12:00	
2)	S	100 × 1	3	2' 30"	1	FR	E	300	0:07:30	
			1	2						0:00:00
DW										0:05:00
Total							3350	1:25:30		



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/11/19 土曜日  
 【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	25 × 12	1	0' 40"	2・4・6		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し		300	0:08:00	
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	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2		片手ドックパドル	片手フィニッシュ	フィニッシュに合わせて呼吸	150	0:04:30	
1)	P	50 × 3	4	0' 55"	6	FR	パドル	H	600	0:11:00	
2)	P	50 × 3	4	1' 05"	2	FR	パドル	E	600	0:13:00	
			1	3						0:00:00	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ			200	0:05:00	
1)	S	100 × 2	2	2' 15"	6	FR	H			400	0:09:00
2)	S	100 × 1	2	2' 30"	1	FR	E			200	0:05:00
			1	2						0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:25:30	



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2016/11/19 土曜日

【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	25	×	12	1	0' 45"	2・4・6		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:09:00	
	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	
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00	
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2		片手トックパドル 片手フィニッシュ フィニッシュに合わせて呼吸	150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル H	450	0:09:00	
2)	P	50	×	4	3	1' 15"	2	FR	パドル E	600	0:15:00	
				1	2	0' 00"					0:00:00	
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	200	0:05:00	
1)	S	100	×	2	2	2' 30"	6	FR	H	400	0:10:00	
2)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	FR	E	100	0:03:00	
				1	2	0' 00"					0:00:00	
DW											0:05:00	
Total											2750	1:25:30