



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

2016/11/29 火曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	キャッチアップ4ストローク+片手3ストローク繰り返し 片手→肘は水面上フィニッシュ動作を意識	150	0:03:30	
S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	ビルトアップ フィニッシュの強さでスピードを変える	600	0:09:30	
S	25	×	4	1	0' 30"	2	BA		100	0:02:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50	×	3	5	0' 35"	6	FR	バトル H	750	0:08:45	
					1	4		セットレスト30"		0:02:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ4ストローク+片手3ストローク繰り返し 片手→肘は水面上フィニッシュ動作を意識	150	0:03:30	
S	100	×	4	3	1' 35"	3	FR	ストロークを丁寧に	1200	0:19:00	
S	25	×	6	3	0' 20"	6	FR	H	450	0:06:00	
					1	2		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW											
									0:05:00		
Total								4150	1:25:45		



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

2016/11/29 火曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	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' 20"	2	FR	キャッチアップ4ストローク+片手3ストローク繰り返し 片手→肘は水面上フィニッシュ動作を意識	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	ビルトアップ フィニッシュの強さでスピードを変える	600	0:10:00
S	25	×	4	1	0' 35"	2	BA		100	0:02:20
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:00
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00
				1	3			セットレスト30"		0:01:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ4ストローク+片手3ストローク繰り返し 片手→肘は水面上フィニッシュ動作を意識	150	0:04:00
S	100	×	4	3	1' 45"	3	FR	ストロークを丁寧に	1200	0:21:00
S	25	×	4	3	0' 20"	6	FR	H	300	0:04:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										
										0:05:00
Total								3850	1:26:20	



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

2016/11/29 火曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	キャッチアップ4ストローク+片手3ストローク繰り返し 片手→肘は水面上フィニッシュ動作を意識	150		0:04:00
S	100	×	6	1	1' 50"	3 FR	ビルトアップ フィニッシュの強さでスピードを変える	600		0:11:00
S	25	×	6	1	0' 40"	2 BA		150		0:04:00
K	50	×	2	1	1' 30"	4 FR	板ヘッドダウン	100		0:03:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6 FR	DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50	×	3	4	0' 45"	6 FR	パドル H	600		0:09:00
			1	3	0' 30"		セットレスト30"			0:01:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	キャッチアップ4ストローク+片手3ストローク繰り返し 片手→肘は水面上フィニッシュ動作を意識	150		0:04:00
S	100	×	3	3	1' 50"	3 FR	ストロークを丁寧に	900		0:16:30
S	25	×	4	3	0' 25"	6 FR	H	300		0:05:00
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3550		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

2016/11/29 火曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	キャッチアップ4ストローク+片手3ストローク繰り返し 片手→肘は水面上フィニッシュ動作を意識	150	0:04:00		
S	100 × 5	1	2'00"	3	FR	ビルトアップ フィニッシュの強さでスピードを変える	500	0:10:00		
S	25 × 6	1	0'40"	2	BA		150	0:04:00		
K	50 × 2	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00		
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	50 × 3	4	0'50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00		
		1	0'30"			セットレスト30"		0:01:30		
Drill	50 × 2	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ4ストローク+片手3ストローク繰り返し 片手→肘は水面上フィニッシュ動作を意識	100	0:02:40		
S	100 × 3	3	2'00"	3	FR	ストロークを丁寧に	900	0:18:00		
S	25 × 4	3	0'25"	6	FR	H	300	0:05:00		
		1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3400	1:27:10		



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

2016/11/29 火曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	キャッチアップ <sup>4</sup> ストローク+片手3ストローク繰り返し 片手→肘は水面上フィニッシュ動作を意識	150		0:04:30
S	100 × 4	1	2' 10"	3	FR	ビルトアップ <sup>6</sup> フィニッシュの強さでスピードを変える	400		0:08:40
S	25 × 4	1	0' 40"	2	BA		100		0:02:40
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ハットダウン	100		0:03:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150		0:04:00
P	50 × 3	4	0' 55"	6	FR	パドル H	600		0:11:00
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:01:30
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ <sup>4</sup> ストローク+片手3ストローク繰り返し 片手→肘は水面上フィニッシュ動作を意識	100		0:03:00
S	100 × 3	3	2' 10"	3	FR	ストロークを丁寧に	900		0:19:30
S	25 × 2	3	0' 30"	6	FR	H	150		0:03:00
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
DW									0:05:00
Total							3100		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

2016/11/29 火曜日

【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【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' 30"	2	FR	キャッチアップ4ストローク+片手3ストローク繰り返し 片手→肘は水面上ファイニッシュ動作を意識	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	ビルトアップ ファイニッシュの強さでスピードを変える	300	0:07:00
S	25	×	4	1	0' 45"	2	BA	100		0:03:00
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:30
P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル H	450	0:09:00
				1	2			セットレスト30"		0:01:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ4ストローク+片手3ストローク繰り返し 片手→肘は水面上ファイニッシュ動作を意識	100	0:03:00
S	100	×	3	3	2' 20"	3	FR	ストロークを丁寧に	900	0:21:00
S	25	×	2	3	0' 30"	6	FR	H	150	0:03:00
				1	1			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total								2850		1:26:30