



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2016/12/3 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									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00	
1)	S 50 × 3	1	0' 50"	2	FR		150	0:02:30	
2)	S 50 × 3	1	0' 45"	3	FR		150	0:02:15	
3)	S 50 × 3	1	0' 40"	5	FR		150	0:02:00	
		1	2 0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25	150	0:04:30	
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:02:30	
S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングを合わせる	600	0:08:30	
1)	P 50 × 6	1	0' 45"	3	FR		300	0:04:30	
2)	P 50 × 6	1	0' 40"	4	FR		300	0:04:00	
3)	P 50 × 3	1	0' 35"	6	FR		150	0:01:45	
		1	2 0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	E	150	0:03:30	
1)	S 100 × 2	4	1' 40"	6	FR	H	800	0:13:20	
2)	S 50 × 2	4	0' 50"	6	FR	H	400	0:06:40	
3)	S 25 × 2	4	0' 30"	6	FR	H	200	0:04:00	
		1	3 1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00	
DW									0:05:00
Total							3900	1:25:00	



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

2016/12/3 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								0:10:00			
S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:06:00		
1)	S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	150	0:02:45	
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	3	FR	150	0:02:30	
3)	S	50	×	3	1	0' 45"	5	FR	150	0:02:15	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングを合わせる	600	0:09:30	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	4	FR		300	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR		150	0:02:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	4	1' 45"	6	FR	H	400	0:07:00
2)	S	50	×	2	4	1' 00"	6	FR	H	400	0:08:00
3)	S	25	×	2	4	0' 30"	6	FR	H	200	0:04:00
				1	3	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:03:00
DW											0:05:00
Total									3550	1:25:00	

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繰り返し	300	0:10:00
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR	150	0:02:45
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	150	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手横横呼吸 右/左by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定のペース 呼吸のタイミングを合わせる	600	0:10:30
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	300	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	200	0:03:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR E	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	6	FR H	300	0:06:00
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	6	FR H	300	0:06:00
3)	S	25	×	2	3	0' 30"	6	FR H	150	0:03:00
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:24:45



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2016/12/3 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		FR × 2・BA × 1・BR × 1繰り返し	300	0:07:00	
1)	S 50 × 3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
2)	S 50 × 3	1	0' 55"	3	FR		150	0:02:45	
3)	S 50 × 3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングを合わせる	600	0:11:30	
1)	P 50 × 6	1	1' 00"	3	FR		300	0:06:00	
2)	P 50 × 6	1	0' 55"	4	FR		300	0:05:30	
3)	P 50 × 3	1	0' 50"	6	FR		150	0:02:30	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	E	150	0:04:00	
1)	S 100 × 1	3	2' 00"	6	FR	H	300	0:06:00	
2)	S 50 × 2	3	1' 00"	6	FR	H	300	0:06:00	
3)	S 25 × 2	3	0' 30"	6	FR	H	150	0:03:00	
		1 2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							3250	1:24:45	



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

2016/12/3 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		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:08:00		
1)	S 50 × 3	1	1' 05"	2	FR		150	0:03:15		
2)	S 50 × 3	1	1' 00"	3	FR		150	0:03:00		
3)	S 50 × 3	1	0' 55"	5	FR		150	0:02:45		
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30		
S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングを合わせる	500	0:10:25		
1)	P 50 × 6	1	1' 05"	3	FR		300	0:06:30		
2)	P 50 × 3	1	1' 00"	4	FR		150	0:03:00		
3)	P 50 × 3	1	0' 55"	6	FR		150	0:02:45		
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	E	150	0:04:00		
1)	S 100 × 1	3	2' 20"	6	FR	H	300	0:07:00		
2)	S 50 × 1	3	1' 10"	6	FR	H	150	0:03:30		
3)	S 25 × 2	3	0' 40"	6	FR	H	150	0:04:00		
		1 2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00		
DW										0:05:00
Total							2900	1:25:10		



2016/12/3 土曜日

【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

【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		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:09:00
1)	S	50	×	3	1	1' 15"	2	FR		150	0:03:45
2)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR		150	0:03:30
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR		150	0:03:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	片手板片手横横呼吸 右/左by25	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース 呼吸のタイミングを合わせる	400	0:09:00
1)	P	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
2)	P	50	×	3	1	1' 05"	4	FR		150	0:03:15
3)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR		150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	2' 30"	6	FR	H	200	0:05:00
2)	S	50	×	2	2	1' 20"	6	FR	H	200	0:05:20
3)	S	25	×	2	2	0' 40"	6	FR	H	100	0:02:40
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									2650	1:25:15