



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
長く持続できる

2016/12/4 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

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	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの意識	200	0:05:00
	S	100 × 4	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	400	0:05:40
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ ² ストローク/片手2ストローク 繰返し 片手→身体を斜めに 肘を水に入れない プッシュの意識	200	0:05:00
1)	S	100 × 3	5	1' 25"	4	FR		1500	0:21:15
2)	S	50 × 1	5	0' 40"	6	FR		250	0:03:20
			1	4	0' 00"				0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2)→3)レストナシ E	100	0:02:00
	K	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR	パドル H	750	0:10:00
			1	4	0' 30"		セットレスト30		0:02:00
	S	200 × 1	1	3' 50"	2	FR	フォームに注意して	200	0:03:50
DW									0:05:00
	Total							4200	1:26:05



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
長く持続できる

2016/12/4 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

										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	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	3バックパドル3ストローク キャッチの意識				200	0:04:40	
S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	一定のペース				400	0:06:20	
Drill	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ2ストローク/片手2ストローク 繰返し 片手→身体を斜めに 肘を水に入れない プッシュの意識				200	0:04:40	
1)	S	100	×	3	5	1' 35"	4	FR					1500	0:23:45
2)	S	50	×	1	5	0' 40"	6	FR					250	0:03:20
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	1		E				100	0:02:00
K	50	×	3	1	1' 20"	1	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル H				600	0:08:00	
			1	3	0' 30"			セットレスト30					0:01:30	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	フォームに注意して				200	0:03:30	
DW												0:05:00		
Total											4050	1:25:45		



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
長く持続できる

2016/12/4 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

C													
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	50	×	4	1	1'15"	2	FR	3バックパドル3ストローク	キャッチの意識	200	0:05:00	
	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR		一定のペース	400	0:07:00	
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ2ストローク/片手2ストローク	繰返し 片手→身体を斜めに 肘を水に入れない	プッシュの意識	200	0:05:00
1)	S	100	×	3	4	1'45"	4	FR			1200	0:21:00	
2)	S	50	×	1	4	0'45"	6	FR			200	0:03:00	
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ	2)→3)レストナシ	0:00:00	
	S	25	×	4	1	0'30"	1	E			100	0:02:00	
	K	50	×	3	1	1'30"	1	FR	板ハットダウン	腰の位置を高く	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	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		
	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	フォームに注意して		200	0:04:00	
DW												0:05:00	
Total										3700	1:26:30		



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
長く持続できる

2016/12/4 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

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	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	3パドル3ストローク キャッチの意識	200		0:05:00
S	100 × 4	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	400		0:07:40
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ2ストローク/片手2ストローク 繰返し 片手→身体を斜めに 肘を水に入れない フッシュの意識	200		0:05:00
1)	S 100 × 3	4	1' 55"	4	FR		1200		0:23:00
2)	S 50 × 1	4	0' 50"	6	FR		200		0:03:20
		1	3 0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100		0:02:00
K	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:30
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50 × 3	3	0' 50"	6	FR	パドル H	450		0:07:30
		1	2 0' 30"			セットレスト30			0:01:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2	FR	フォームに注意して	200		0:04:00
DW									0:05:00
Total							3550		1:27:30



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
長く持続できる

2016/12/4 日曜日
【泳法注意】
フィンッシュ
【主観的強度】
5

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	50 × 3	1	1'20"	2	FR	3パドル3ストローク キャッチの意識	150	0:04:00	
S	100 × 4	1	2'05"	4	FR	一定のペース	400	0:08:20	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ2ストローク/片手2ストローク 繰返し 片手→身体を斜めに 肘を水に入れない フッシュの意識	150	0:04:00	
1)	S 100 × 3	3	2'05"	4	FR		900	0:18:45	
2)	S 50 × 1	3	0'55"	6	FR		150	0:02:45	
		1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 4	1	0'45"	1	E		100	0:03:00	
K	50 × 3	1	1'30"	1	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル 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	
S	200 × 1	1	4'00"	2	FR	フォームに注意して	200	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3250	1:27:20	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
長く持続できる

2016/12/4 日曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

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	0:07:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	3トックパドル3ストローク	150	0:04:30
	S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ2ストローク/片手2ストローク 繰返し	150	0:04:30
1)	S	100	× 3	3	2' 15"	4	FR	片手→身体を斜めに 肘を水に入れない プッシュの意識	900	0:20:15
2)	S	50	× 1	3	1' 00"	6	FR		150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	E		100	0:03:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	1	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	× 2	3	0' 55"	6	FR	パドル H	300	0:05:30
				1	2	0' 30"		セットレスト30		0:01:00
	S	200	× 1	1	5' 00"	2	FR	フォームに注意して	200	0:05:00
DW										0:05:00
Total								2950		1:26:45