



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

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	
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	100 × 2	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° ストロークを大きく	150	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4		スカーリング° 背面 腰の位置 プルプイ パドル	150	0:05:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 8	1	1' 15"	6	FR	パドル H	400	0:10:00	
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° ストロークを大きく	150	0:03:00	
1)	S 100 × 3	3	1' 30"	3	FR	大きいストローク	900	0:13:30	
2)	S 75 × 2	3	1' 15"	3	FR	大きいストローク	450	0:07:30	
3)	S 50 × 3	3	0' 40"	5	FR	H	450	0:06:00	
		1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3750	1:25:00	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【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		
S	25 × 6	1	0' 30"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
K	100 × 2	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ スロークを大きく	150	0:03:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4		スカーリング 背面 腰の位置 プルブイ パドル	150	0:05:00		
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
P	50 × 8	1	1' 15"	6	FR	パドル H	400	0:10:00		
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ スロークを大きく	150	0:03:00		
1)	S 100 × 3	3	1' 40"	3	FR	大きいスローク	900	0:15:00		
2)	S 75 × 2	3	1' 15"	3	FR	大きいスローク	450	0:07:30		
3)	S 50 × 2	3	0' 45"	5	FR	H	300	0:04:30		
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00
Total							3600	1:25:00		



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/10

土曜日

【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 0:06:00
	S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう				150	0:03:30
	S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
	K	100 × 2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:05:30
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ ストロークを大きく				150	0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	4		スカーリング 背面 腰の位置 プルプイ ハドル				150	0:05:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50 × 6	1	1' 15"	6	FR	ハドル H				300	0:07:30
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ ストロークを大きく				150	0:03:30
1)	S	100 × 3	3	1' 50"	3	FR	大きいストローク				900	0:16:30
2)	S	75 × 2	3	1' 20"	3	FR	大きいストローク				450	0:08:00
3)	S	50 × 1	3	0' 50"	5	FR	H				150	0:02:30
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:25:30



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/10 土曜日  
 【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	
S	25 × 6	1	0'35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30	
S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
K	100 × 2	1	2'45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:30	
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ ストロークを大きく	150	0:03:30	
Drill	25 × 6	1	0'50"	4		スカーリング 背面 腰の位置 プルプイ パドル	150	0:05:00	
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 8	1	1'15"	6	FR	パドル H	400	0:10:00	
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ ストロークを大きく	150	0:03:30	
1)	S 100 × 2	3	2'00"	3	FR	大きいストローク	600	0:12:00	
2)	S 75 × 2	3	1'30"	3	FR	大きいストローク	450	0:09:00	
3)	S 50 × 1	3	0'50"	5	FR	H	150	0:02:30	
		1 2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3150	1:25:00	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° ストロークを大きく	150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	4		スカーリング 背面 腰の位置 プルプイ パドル	150	0:05:30	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50 × 6	1	1' 20"	6	FR	パドル H	300	0:08:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° ストロークを大きく	150	0:04:00	
1)	S 100 × 3	2	2' 10"	3	FR	大きいストローク	600	0:13:00	
2)	S 75 × 2	2	1' 35"	3	FR	大きいストローク	300	0:06:20	
3)	S 50 × 1	2	0' 55"	5	FR	H	100	0:01:50	
		1 1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							2850	1:24:40	



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/12/10 土曜日

【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											0:10:00			
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:07:30		
S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	伸びをとろう				150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00	
K	100	×	2	1	3' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:06:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ ストロークを大きく				100	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4		スカーリング 背面 腰の位置 プルブイ ハドル				150	0:06:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ				150	0:04:30	
P	50	×	6	1	1' 30"	6	FR	ハドル H				300	0:09:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ ストロークを大きく				150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR	大きいストローク				400	0:09:20
2)	S	75	×	2	2	1' 40"	3	FR	大きいストローク				300	0:06:40
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	5	FR	H				100	0:02:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											2600	1:25:30		