



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/20 火曜日  
 【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			
Drill	50 × 2	1	1' 00"	2	FR	キャップアップ 大きく泳ごう	100	0:02:00			
S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:00			
Drill	50 × 2	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水の上	100	0:02:20			
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00			
1)	P 150 × 1	3	2' 00"	5	FR	パドル	450	0:06:00			
2)	P 100 × 2	3	1' 30"	4	FR	パドル	600	0:09:00			
3)	P 50 × 3	3	0' 40"	5	FR	パドル	450	0:06:00			
		1	2' 1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00			
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり	150	0:03:30			
K/S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:00			
S	100 × 3	5	1' 20"	5	FR	レスト30"	1500	0:20:00			
		1	4' 0' 30"					0:02:00			
DW									0:05:00		
Total								4300	1:25:20		



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/20 火曜日  
 【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												
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:10:00
	Drill	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	キャップアップ	大きく泳ごう	100	0:02:20
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	Drill	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25	体を斜めに 肘は常に水の上	100	0:02:20
	P	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	150	×	1	3	2' 15"	5	FR	パドル		450	0:06:45
2)	P	100	×	2	3	1' 40"	4	FR	パドル		600	0:10:00
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル		450	0:06:45
					1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり		100	0:02:40
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト	S→大きく	300	0:06:00
	S	100	×	3	4	1' 30"	5	FR	レスト30"		1200	0:18:00
					1	3	0' 30"					0:01:30
DW												0:05:00
Total											3950	1:25:50



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【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
	Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャップ 大きく泳ごう	100	0:02:30	
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
	Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水の上	100	0:02:30	
	P	25 × 6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	150 × 1	3	2' 30"	5	FR	パドル	450	0:07:30	
2)	P	100 × 2	3	1' 45"	4	FR	パドル	600	0:10:30	
3)	P	50 × 3	3	0' 50"	5	FR	パドル	450	0:07:30	
			1 2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり	100	0:03:00	
	K/S	50 × 6	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:30	
	S	100 × 3	3	1' 40"	5	FR	レスト30"	900	0:15:00	
			1 2	0' 30"					0:01:00	
DW										0:05:00
	Total							3650		1:26:30



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/20 火曜日  
 【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 × 2	1	1'15"	2	FR	キャップ 大きく泳ごう	100	0:02:30	
S	200 × 1	1	4'00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50 × 2	1	1'15"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水の上	100	0:02:30	
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P 150 × 1	3	2'45"	5	FR	パドル	450	0:08:15	
2)	P 100 × 2	3	1'55"	4	FR	パドル	600	0:11:30	
3)	P 50 × 2	3	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00	
		1 2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
S	25 × 4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり	100	0:03:00	
K/S	50 × 5	1	1'05"	3	FR	K→6サイト S→大きく	250	0:05:25	
S	100 × 3	3	1'50"	5	FR	レスト30"	900	0:16:30	
		1 2	0'30"					0:01:00	
DW									0:05:00
Total							3450	1:26:10	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/20 火曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【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
Drill	50 × 2	1	1'30"	2	FR	キャップアップ 大きく泳ごう	100		0:03:00
S	200 × 1	1	4'30"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
Drill	50 × 2	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水の上	100		0:03:00
P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:04:00
1)	P 150 × 1	3	3'05"	5	FR	パドル	450		0:09:15
2)	P 100 × 1	3	2'05"	4	FR	パドル	300		0:06:15
3)	P 50 × 2	3	0'55"	5	FR	パドル	300		0:05:30
		1 2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
S	25 × 4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり	100		0:03:00
K/S	50 × 5	1	1'10"	3	FR	K→6サイド S→大きく	250		0:05:50
S	100 × 3	3	2'00"	5	FR	レスト30"	900		0:18:00
		1 2	0'30"						0:01:00
DW									0:05:00
Total							3150		1:26:50



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/20 火曜日

【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【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	× 2	1	1' 30"	2	FR	キャップアップ 大きく泳ごう	100	0:03:00		
S	200	× 1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:05:00		
Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに 肘は常に水の上	100	0:03:00		
P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30		
1)	P	150	× 1	3	3' 20"	5	FR	パドル	450	0:10:00	
2)	P	100	× 1	3	2' 15"	4	FR	パドル	300	0:06:45	
3)	P	50	× 2	3	1' 05"	5	FR	パドル	300	0:06:30	
			1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00	
S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり	100	0:03:00		
K/S	50	× 5	1	1' 15"	3	FR	K→6サイト S→大きく	250	0:06:15		
S	100	× 2	3	2' 05"	5	FR	レスト30"	600	0:12:30		
			1	2	0' 30"					0:01:00	
DW										0:05:00	
Total								2850	1:26:00		