



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/12/22 木曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES	300	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3		プルプイ 様々な位置で	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	1ストローク3スカル	150	0:03:00	
1)	P 100 × 2	3	1' 45"	3	FR	パドル 丁寧	600	0:10:30	
2)	P 100 × 2	3	1' 15"	6	FR	パドル H	600	0:07:30	
		1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
S	200 × 6	1	3' 00"	3	FR	丁寧なストロークで泳ごう	1200	0:18:00	
1)	S 100 × 4	1	1' 15"	6	FR	H	400	0:05:00	
2)	S 50 × 4	1	1' 15"	2	FR	E	200	0:05:00	
3)	S 25 × 6	1	0' 20"	6	FR	H	150	0:02:00	
		1	2 0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							4200	1:26:30	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/12/22 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
	S	25 × 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:10:00		
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00		
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00		
	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR 1ストローク3スカル	150	0:04:30		
1)	P	100 × 2	3	1' 50"	3	FR パドル 丁寧に	600	0:03:00		
2)	P	100 × 2	3	1' 20"	6	FR パドル H	600	0:11:00		
		1 × 2	1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:08:00		0:02:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30		
	S	200 × 5	1	3' 30"	3	FR 丁寧なストロークで泳ごう	1000	0:17:30		
1)	S	100 × 2	1	1' 25"	6	FR H	200	0:02:50		
2)	S	50 × 4	1	1' 15"	2	FR E	200	0:05:00		
3)	S	25 × 6	1	0' 25"	6	FR H	150	0:02:30		
		1 × 2	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3800	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

2016/12/22 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR 1ストローク3スカル	150	0:03:30
1)	P	100	×	3	2	2' 00"	3	FR ハドル 丁寧	600	0:12:00
2)	P	100	×	2	2	1' 30"	6	FR ハドル H	400	0:06:00
				1	1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	S	200	×	4	1	3' 45"	3	FR 丁寧なストロークで泳ごう	800	0:15:00
1)	S	100	×	2	1	1' 30"	6	FR H	200	0:03:00
2)	S	50	×	4	1	1' 15"	2	FR E	200	0:05:00
3)	S	25	×	6	1	0' 25"	6	FR H	150	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3400	1:25:00



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/12/22 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
S	100 × 3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3		プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
Drill	50 × 4	1	1' 10"	2	FR	1ストローク3スカル	200	0:04:40	
1)	P 100 × 3	2	2' 10"	3	FR	バトル 丁寧に	600	0:13:00	
2)	P 100 × 2	2	1' 40"	6	FR	バトル H	400	0:06:40	
		1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150	0:04:30	
S	200 × 3	1	4' 00"	3	FR	丁寧にストロークで泳ごう	600	0:12:00	
1)	S 100 × 2	1	1' 40"	6	FR	H	200	0:03:20	
2)	S 50 × 4	1	1' 15"	2	FR	E	200	0:05:00	
3)	S 25 × 6	1	0' 25"	6	FR	H	150	0:02:30	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3250	1:25:40	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/12/22 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	25 × 4	1	0' 55"	3		プルブイ 様々な位置で	100	0:03:40	
Drill	50 × 3	1	1' 15"	2	FR	1ストローク3スカル	150	0:03:45	
1)	P 100 × 3	2	2' 20"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:14:00	
2)	P 100 × 2	2	1' 50"	6	FR	パドル H	400	0:07:20	
		1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150	0:04:30	
S	200 × 3	1	4' 20"	3	FR	丁寧にストロークで泳ごう	600	0:13:00	
1)	S 100 × 2	1	1' 50"	6	FR	H	200	0:03:40	
2)	S 50 × 3	1	1' 30"	2	FR	E	150	0:04:30	
3)	S 25 × 4	1	0' 25"	6	FR	H	100	0:01:40	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00
Total							3050	1:26:35	



2016/12/22 木曜日

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300		0:07:00
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	3	プルブイ 様々な位置で	100		0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 1ストローク3スカル	150		0:04:00
1)	P	100	× 2	2	2' 30"	3	FR パドル 丁寧	400		0:10:00
2)	P	100	× 2	2	2' 00"	6	FR パドル H	400		0:08:00
			1	1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	100		0:03:30
	S	200	× 3	1	4' 40"	3	FR 丁寧なストロークで泳ごう	600		0:14:00
1)	S	100	× 2	1	2' 00"	6	FR H	200		0:04:00
2)	S	50	× 3	1	1' 30"	2	FR E	150		0:04:30
3)	S	25	× 4	1	0' 30"	6	FR H	100		0:02:00
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								2800		1:26:00