



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/25 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

A									
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繰返し	300	0:10:00	0:06:00
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	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	
1)	S 150 × 1	5	2' 00"	5	FR		750	0:10:00	
2)	S 100 × 1	5	1' 45"	3	FR		500	0:08:45	
3)	S 50 × 1	5	0' 40"	5	FR		250	0:03:20	
		1	4	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:02:00
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30	
P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR	パドル	900	0:12:00	
		1	2	0' 30"		レスト30"			0:01:00
P	400 × 1	1	6' 00"	2	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう	400	0:06:00	
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	1・2本目→ストレートアーム 3・4本目→0~15顔上げダッシュ 残りE	100	0:04:00	
DW									0:05:00
Total							3950	1:25:05	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/25 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

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繰返し	300	0:06:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	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		
1)	S 150 × 1	4	2' 10"	5	FR		600	0:08:40		
2)	S 100 × 1	4	1' 50"	3	FR		400	0:07:20		
3)	S 50 × 1	4	0' 45"	5	FR		200	0:03:00		
		1 3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30		
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30		
P	50 × 8	3	0' 45"	5	FR	パドル	1200	0:18:00		
		1 2	0' 30"			レスト30"		0:01:00		
P	200 × 1	1	3' 30"	2	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう	200	0:03:30		
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	1・2本目→ストレートアーム 3・4本目→0~15顔上げダッシュ 残りE	100	0:04:00		
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

2016/12/25 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

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繰返し	300	0:10:00 0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR DES	300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	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
1)	S	150	×	1	4	2' 20"	5	FR	600	0:09:20
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	400	0:08:00
3)	S	50	×	1	4	0' 50"	5	FR	200	0:03:20
				1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR 伸びをとろう	150	0:03:30
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR ハドル	900	0:15:00
				1	2	0' 30"		レスト30"		0:01:00
	P	200	×	1	1	4' 00"	2	FR 1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう	200	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 1・2本目→ストレートアーム 3・4本目→0~15顔上げタッチ 残りE	100	0:04:00
DW										0:05:00
	Total								3450	1:25:40



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2016/12/25 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

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繰返し	300	0:07:00		
S	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00		
K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	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		
1)	S	150	× 1	4	2' 35"	5	FR	600	0:10:20	
2)	S	100	× 1	4	2' 00"	3	FR	400	0:08:00	
3)	S	50	× 1	4	0' 55"	5	FR	200	0:03:40	
			1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:30
S	25	× 6	1	0' 40"	2	BR 伸びをとろう	150	0:04:00		
P	50	× 5	3	0' 50"	5	FR パドル	750	0:12:30		
			1	2	0' 30"		レスト30"			0:01:00
P	200	× 1	1	4' 00"	2	FR 1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう	200	0:04:00		
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 1・2本目→ストレートアーム 3・4本目→0~15顔上げダッシュ 残りE	100	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3300	1:25:30		



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/25 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

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 繰返し	300	0:08:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	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	
1)	S 150 × 1	3	3' 00"	5	FR		450	0:09:00	
2)	S 100 × 1	3	2' 15"	3	FR		300	0:06:45	
3)	S 50 × 1	3	1' 00"	5	FR		150	0:03:00	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00	
P	50 × 5	3	0' 55"	5	FR	パドル	750	0:13:45	
		1 2	0' 30"			レスト30"		0:01:00	
P	200 × 1	1	4' 30"	2	FR	1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう	200	0:04:30	
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	1・2本目→ストレートアーム 3・4本目→0~15顔上げダッシュ 残りE	100	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3000	1:25:30	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2016/12/25 日曜日

【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

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繰返し	300		0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300		0:07:00
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	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
1)	S	150	× 1	3	3' 20"	5	FR	450		0:10:00
2)	S	100	× 1	3	2' 20"	3	FR	300		0:07:00
3)	S	50	× 1	3	1' 05"	5	FR	150		0:03:15
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	2	BR 伸びをとろう	100		0:03:00
	P	50	× 4	3	1' 00"	5	FR パドル	600		0:12:00
				1	2	0' 30"	レスト30"			0:01:00
	P	200	× 1	1	5' 00"	2	FR 1/3呼吸 左右のタイミングを合わせよう	200		0:05:00
	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR 1・2本目→ストレートアーム 3・4本目→0~15顔上げダッシュ 残りE	100		0:04:00
DW										0:05:00
	Total							2750		1:25:15