



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2017/1/22 日曜日
 【泳法注意】
 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									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前でキャッチ	150	0:03:30	
S	50 × 12	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを一定に！	600	0:10:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
P	50 × 12	1	0' 45"	5	FR	パドル H	600	0:09:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D 20 × 4	2	1' 00"	9	FR	5mでだるま浮3"～付し浮55"～ダッシュへ	160	0:08:00	
2)	S 50 × 6	2	0' 40"	5	FR	H	600	0:08:00	
3)	S 100 × 4	2	1' 25"	4	FR		800	0:11:20	
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3960	1:26:50	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2017/1/22 日曜日

【泳法注意】
 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	50	× 6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前でキャッチ	150	0:03:30
S	50	× 12	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸	左右のストロークのタイミングを一定に！	600	0:10:00
P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:00
P	50	× 12	1	0' 45"	5	FR	パドル	H	600	0:09:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	20	× 4	2	1' 00"	9	FR	5mでたるま浮3"~付し浮55"~ダッシュへ	160	0:08:00
2)	S	50	× 4	2	0' 45"	5	FR	H	400	0:06:00
3)	S	100	× 4	2	1' 35"	4	FR		800	0:12:40
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3760	1:26:10



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2017/1/22 日曜日
 【泳法注意】
 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										0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR リカバリーストップ 入水手前でキャッチ	150	0:03:30	
S	50	×	12	1	0'55"	3	FR 1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを一定に！	600	0:11:00	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0'50"	5	FR パドル H	600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	20	×	4	2	1'00"	9	FR 5mでだるま浮3"～付し浮55"～ダッシュへ	160	0:08:00
2)	S	50	×	3	2	0'50"	5	FR H	300	0:05:00
3)	S	100	×	3	2	1'45"	4	FR	600	0:10:30
			1	1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3460	1:27:00	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2017/1/22 日曜日

【泳法注意】
 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	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300		0:06:00
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
S	100 × 3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES	300		0:06:00
Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前でキャッチ	150		0:03:30
S	50 × 12	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミングを一定に!	600		0:12:00
P	25 × 6	1	0'35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
P	50 × 12	1	0'55"	5	FR	パドル H	600		0:11:00
S	25 × 6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	D	20 × 4	2	1'00"	9	FR	5mでだるま浮3"~付し浮55"~ダッシュへ	160	0:08:00
2)	S	50 × 3	2	0'55"	5	FR	H	300	0:05:30
3)	S	100 × 2	2	1'55"	4	FR		400	0:07:40
		1	1'00"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00
Total							3260		1:27:10



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2017/1/22 日曜日
 【泳法注意】
 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	50 × 6	1	1'05"	2	FR			300		0:06:30
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸	右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
S	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES		300		0:06:30
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前でキャッチ	150		0:04:00
S	50 × 10	1	1'05"	3	FR	1/3呼吸	左右のストロークのタイミングを一定に！	500		0:10:50
P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150		0:04:00
P	50 × 10	1	1'00"	5	FR	パドル	H	500		0:10:00
S	25 × 4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		100		0:03:00
1)	D 20 × 4	2	1'00"	9	FR	5mでだるま浮3"～付し浮55"～ダッシュへ		160		0:08:00
2)	S 50 × 3	2	1'00"	5	FR	H		300		0:06:00
3)	S 100 × 2	2	2'05"	4	FR			400		0:08:20
		1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW										0:05:00
Total								3010		1:27:10



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速く、強い 比較的持続できる

2017/1/22 日曜日

【泳法注意】
 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	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300		0:07:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ	入水手前でキャッチ	150	0:04:30
S	50	×	8	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸	左右のストロークのタイミングを一定に！	400	0:10:00
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:04:30
P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	パドル	H	300	0:06:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
1)	D	20	×	4	2	1' 00"	9	FR	5mでだるま浮3"~付し浮55"~ダッシュへ	160	0:08:00
2)	S	50	×	3	2	1' 10"	5	FR	H	300	0:07:00
3)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR		400	0:09:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
									3)→1)レスト1'		
DW											0:05:00
Total										2710	1:27:00