



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2017/1/31 火曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
6

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	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左 by25 身体を斜めに 肘は水面上 肩甲骨を使う キックを打つ	150	0:03:30		
1)	S 150 × 1	5	2' 10"	5	FR		750	0:10:50		
2)	S 100 × 1	5	1' 50"	3	FR	E	500	0:09:10		
3)	S 50 × 1	5	0' 35"	6	FR	H	250	0:02:55		
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BA	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 大きくゆっくり	150	0:02:00	0:03:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:00		
P	50 × 8	1	1' 10"	6	FR	バトル H	400	0:09:20		
P	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 ストロークを丁寧に	300	0:05:00		
S	100 × 2	1	1' 45"	3	FR	丁寧に	200	0:03:30		
DW										
								3650	1:27:15	
Total										



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 非常に強く あまり持続できない

2017/1/31 火曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

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	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左 by25 身体を斜めに 肘は水面上 肩甲骨を使う キックを打つ	150	0:03:30	
1)	S 150 × 1	4	2' 20"	5	FR		600	0:09:20	
2)	S 100 × 1	4	2' 00"	3	FR	E	400	0:08:00	
3)	S 50 × 1	4	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40	
	S 25 × 6	1	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"	1	BA	大きくゆっくり	150	0:03:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30	
P	50 × 8	1	1' 15"	6	FR	パドル H	400	0:10:00	
P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 ストロークを丁寧に	300	0:05:30	
S	100 × 2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00	
DW									0:05:00
Total							3350	1:26:30	



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2017/1/31 火曜日  
【泳法注意】  
フィンッシュ  
【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繰返し	300	0:10:00		
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00		
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	スカーリング プルプイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150	0:05:00		
	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR 片手前右/左 by25 身体を斜めに 肘は水面上 肩甲骨を使う キックを打つ	150	0:03:30		
1)	S	150 × 1	4	2' 30"	5	FR	600	0:10:00		
2)	S	100 × 1	4	2' 00"	3	FR E	400	0:08:00		
3)	S	50 × 1	4	0' 45"	6	FR H	200	0:03:00		
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" 大きくゆっくり	150	0:04:00		
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150	0:04:30		
	P	50 × 6	1	1' 15"	6	FR パドル H	300	0:07:30		
	P	50 × 6	1	0' 55"	3	FR 1/3呼吸 ストロークを丁寧に	300	0:05:30		
	S	100 × 2	1	2' 00"	3	FR 丁寧に	200	0:04:00		
DW										0:05:00
	Total						3250	1:27:00		



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 非常に強く あまり持続できない

2017/1/31 火曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【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 繰返し	300		0:07:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルプイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置	150		0:05:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左 by25 身体を斜めに 肘は水面上 肩甲骨を使う キックを打つ	150		0:03:30
1)	S 150 × 1	4	2' 40"	5	FR		600		0:10:40
2)	S 100 × 1	4	2' 10"	3	FR	E	400		0:08:40
3)	S 50 × 1	4	0' 50"	6	FR	H	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' 40"	1	BA	大きくゆっくり	150		0:04:00
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング	150		0:04:30
P	50 × 6	1	1' 15"	6	FR	パドル H	300		0:07:30
P	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 ストロークを丁寧に	200		0:04:00
S	100 × 2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	200		0:04:00
DW									0:05:00
Total							3150		1:27:10



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2017/1/31 火曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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繰返し				300	0:08:00
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
Drill	25 × 4	1	0' 55"	3	スカーリング	プルプイ 奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置				100	0:03:40
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左 by25 身体を斜めに 肘は水面上 肩甲骨を使う キックを打つ				150	0:04:00
1)	S 150 × 1	4	3' 00"	5	FR					600	0:12:00
2)	S 100 × 1	4	2' 20"	3	FR	E				400	0:09:20
3)	S 50 × 1	4	0' 55"	6	FR	H				200	0:03:40
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:01:30
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BA	大きくゆっくり				100	0:03:00
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり ストローク中は常にスカーリング				100	0:03:00
P	50 × 6	1	1' 20"	6	FR	パドル H				300	0:08:00
P	50 × 3	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 ストロークを丁寧に				150	0:03:15
S	100 × 2	1	2' 10"	3	FR	丁寧に				200	0:04:20
DW											0:05:00
Total										2900	1:26:15



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2017/1/31 火曜日

【泳法注意】  
フィンッシュ  
【主観的強度】  
6

F												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し		300	0:10:00
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	3	スカーリング	プルプイ	奇数→様々な位置で 偶数→背面腰の位置		100	0:04:00
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左 by25	身体を斜めに 肘は水面上 肩甲骨を使う キックを打つ		150	0:04:30
1)	S	150	× 1	3	3' 15"	5	FR				450	0:09:45
2)	S	100	× 1	3	2' 30"	3	FR	E			300	0:07:30
3)	S	50	× 1	3	1' 00"	6	FR	H			150	0:03:00
	S	25	× 4	1	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"	1	BA	大きくゆっくり			100	0:03:00
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		100	0:03:30
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーをゆっくり	ストローク中は常にスカーリング		100	0:03:00
	P	50	× 6	1	1' 30"	6	FR	パドル H			300	0:09:00
	P	50	× 4	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸	ストロークを丁寧に		200	0:05:00
	S	100	× 2	1	2' 20"	3	FR	丁寧に			200	0:04:40
DW												0:05:00
	Total										2650	1:26:55