



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/2/9 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

A									
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	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	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	片手横 左ストローク右呼吸・右ストローク左呼吸 入水時に吸息	150	0:03:30	
Drill	50 × 4	1	0' 55"	3	FR	キャッチアップ 右呼吸/左呼吸by25 フィニッシュの時に吸息	200	0:03:40	
1)	S 50 × 3	4	0' 40"	6	FR	H	600	0:08:00	
2)	S 100 × 4	4	1' 30"	3	FR		1600	0:24:00	
		1	3' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット			0:01:30
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	E	150	0:03:30	
P	50 × 3	4	0' 40"	6	FR	パドル	600	0:08:00	
		1	3' 00"			セットレスト1'			0:03:00
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW									
									0:05:00
Total							4250	1:27:10	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/2/9 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	200 × 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	片手横 左ストローク右呼吸・右ストローク左呼吸 入水時に吸息	150	0:03:30	
Drill	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	キャッチアップ 右呼吸/左呼吸by25 フィニッシュの時に吸息	200	0:04:00	
1)	S 50 × 3	4	0' 45"	6	FR	H	600	0:09:00	
2)	S 100 × 3	4	1' 40"	3	FR		1200	0:20:00	
		1 3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット		0:01:30	
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	E	150	0:03:30	
P	50 × 3	4	0' 40"	6	FR	パドル	600	0:08:00	
		1 3	1' 00"			セットレスト1'		0:03:00	
S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW								0:05:00	
Total							3850	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

2017/2/9 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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	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	200 × 1	1	4'00"	2~5	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FR	片手横 左ストローク右呼吸・右ストローク左呼吸 入水時に吸息				150	0:04:00
	Drill	50 × 4	1	1'00"	3	FR	キャッチアップ 右呼吸/左呼吸by25 フィニッシュの時に吸息				200	0:04:00
1)	S	50 × 2	4	0'45"	6	FR	H				400	0:06:00
2)	S	100 × 3	4	1'50"	3	FR					1200	0:22:00
			1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット					0:01:30
	S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	E				150	0:04:00
	P	50 × 4	3	0'45"	6	FR	パドル				600	0:09:00
			1	1'00"	2		セットレスト1'					0:02:00
	S	50 × 5	1	1'00"	3	FR	丁寧に泳ごう				250	0:05:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:26:00



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/2/9 木曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

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	200 × 1	1	4'00"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FR	片手横 左ストローク右呼吸・右ストローク左呼吸 入水時に吸息	150		0:04:00
Drill	50 × 4	1	1'00"	3	FR	キャッチアップ 右呼吸/左呼吸by25 フィニッシュの時に吸息	200		0:04:00
1)	S 50 × 2	4	0'50"	6	FR	H	400		0:06:40
2)	S 100 × 3	4	2'00"	3	FR		1200		0:24:00
		1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット			0:01:30
S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	E	150		0:04:00
P	50 × 3	3	0'50"	6	FR	パドル	450		0:07:30
		1	1'00"			セットレスト1'			0:02:00
S	50 × 5	1	1'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	250		0:05:00
DW									0:05:00
Total							3450		1:27:10



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/2/9 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00	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	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	片手横 左ストローク右呼吸・右ストローク左呼吸 入水時に吸息	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	3	FR	キャッチアップ 右呼吸/左呼吸by25 フィニッシュの時に吸息	150	0:03:30	
1)	S 50 × 2	3	0' 55"	6	FR	H	300	0:05:30	
2)	S 100 × 3	3	2' 10"	3	FR		900	0:19:30	
		1 2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	E	150	0:04:30	
P	50 × 3	4	0' 55"	6	FR	パドル	600	0:11:00	
		1 3	1' 00"			セットレスト1'		0:03:00	
S	50 × 4	1	1' 05"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:20	
DW									
								0:05:00	
Total							3100	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

2017/2/9 木曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

										F			
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	1'05"	2	FR					300	0:10:00 0:06:30
	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	200	× 1	1	5'00"	2~5	FR	ビルトアップ				200	0:05:00
	Drill	25	× 6	1	0'45"	2	FR	片手横 左ストローク右呼吸・右ストローク左呼吸 入水時に吸息				150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1'20"	3	FR	キャッチアップ 右呼吸/左呼吸by25 フィニッシュの時に吸息				150	0:04:00
1)	S	50	× 2	3	1'00"	6	FR	H				300	0:06:00
2)	S	100	× 3	3	2'20"	3	FR					900	0:21:00
			1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30" 4セット					0:01:00
	S	25	× 4	1	0'45"	1	BR	E				100	0:03:00
	P	50	× 3	3	1'00"	6	FR	パドル				450	0:09:00
			1	2	1'00"			セットレスト1'					0:02:00
	S	50	× 4	1	1'15"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:05:00
DW												0:05:00	
Total											2900	1:26:30	