



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/2/18 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

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		
1) K	50 × 2	3	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	300	0:09:00		
2) Drill	50 × 2	3	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 ストロークを大きく	300	0:07:30		
3) S	50 × 3	3	0' 40"	6	FR	H 姿勢を維持して	450	0:06:00		
		1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00		
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数え減らそう	150	0:03:00		
P	50 × 3	4	0' 35"	6	FR	パドル	600	0:07:00		
		1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	E 伸びをとろう	150	0:04:00		
S	100 × 3	5	1' 15"	5	FR	頑張ろう	1500	0:18:45		
		1	4	0' 30"				0:02:00		
DW										0:05:00
Total							3900	1:24:45		



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/2/18 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
1) K	50 × 2	3	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	300	0:09:00	
2) Drill	50 × 2	3	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 ストロークを大きく	300	0:07:30	
3) S	50 × 4	3	0' 45"	6	FR	H 姿勢を維持して	600	0:09:00	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数え減らそう	150	0:03:00	
P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR	パドル	750	0:10:00	
		1 4	1' 00"			セットレスト1'		0:04:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	E 伸びをとろう	150	0:04:00	
S	100 × 3	3	1' 30"	5	FR	頑張ろう	900	0:13:30	
		1 2	0' 30"					0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3600	1:25:30	



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/2/18 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
1)	K	50	×	2	3	1' 30"	3 FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1' 15"	2 FR	片手前右/左by25 ストロークを大きく	300	0:07:30
3)	S	50	×	2	3	0' 45"	6 FR	H 姿勢を維持して	300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6 FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数え減らそう	150	0:03:30
	P	50	×	4	4	0' 45"	6 FR	パドル	800	0:12:00
				1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 BR	E 伸びをとろう	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	1' 40"	5 FR	頑張ろう	900	0:15:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:30



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/2/18 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
1) K	50 × 2	3	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	300	0:09:00	
2) Drill	50 × 2	3	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 ストロークを大きく	300	0:08:00	
3) S	50 × 2	3	0' 50"	6	FR	H 姿勢を維持して	300	0:05:00	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数え減らそう	150	0:03:30	
P	50 × 4	3	0' 50"	6	FR	パドル	600	0:10:00	
		1 2	1' 00"			セットレスト1'		0:02:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	E 伸びをとろう	150	0:04:30	
S	100 × 3	3	1' 50"	5	FR	頑張ろう	900	0:16:30	
		1 2	0' 30"					0:01:00	
DW									0:05:00
Total							3150	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

2017/2/18 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

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	
1) K	50 × 2	3	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	300	0:09:00	
2) Drill	50 × 2	3	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 ストロークを大きく	300	0:09:00	
3) S	50 × 2	3	0' 55"	6	FR	H 姿勢を維持して	300	0:05:30	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数え減らそう	150	0:04:00	
P	50 × 4	2	0' 55"	6	FR	パドル	400	0:07:20	
		1 1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	E 伸びをとろう	150	0:04:30	
S	100 × 3	3	2' 00"	5	FR	頑張ろう	900	0:18:00	
		1 2	0' 30"					0:01:00	
DW									0:05:00
Total							2950	1:25:50	



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/2/18 土曜日

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

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
1)	K	50	×	2	3	1' 45"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	300	0:10:30
2)	Drill	50	×	2	3	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 ストロークを大きく	300	0:09:00
3)	S	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	H 姿勢を維持して	300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ ストローク数を数え減らそう	150	0:04:30
	P	50	×	4	2	1' 00"	6	FR	パドル	400	0:08:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E 伸びをとろう	150	0:04:30
	S	100	×	3	2	2' 10"	5	FR	頑張ろう	600	0:13:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW											0:05:00
Total										2650	1:25:00