



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/2/25 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

A													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU													
1)	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00	
2)	S	50	× 6	1	0' 50"	3	FR				300	0:05:30	
3)	S	50	× 6	1	0' 40"	5	FR				300	0:05:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:04:00
												0:01:00	
Drill	0	×	4	1	0' 30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:02:00
Drill	0	×	4	1	0' 30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:02:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ				150	0:03:30
P	50	×	16	1	0' 40"	5	FR	バトル				800	0:10:40
S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	E 伸びをとって泳ごう				150	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横 左ストローク右呼吸/右ストローク左呼吸by25 入水時に吸息				150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	2	FR				600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	3	FR				600	0:09:00
3)	S	100	×	6	1	1' 20"	5	FR				600	0:08:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00	
Total											3950	1:24:10	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/2/25 土曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

B													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time	
W-PU											0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR				300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR				300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
Drill	0	×	4	1	0' 30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:02:00
Drill	0	×	4	1	0' 30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:02:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ			150	0:03:30	
P	50	×	16	1	0' 45"	5	FR	パドル			800	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E 伸びをとって泳ごう			150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横 左ストローク右呼吸/右ストローク左呼吸by25 入水時に吸息			150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR				300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR				600	0:10:30
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	5	FR				600	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW											0:05:00		
Total												3650	1:24:30



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/2/25 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

C														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR				300	0:05:30	
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR				300	0:05:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
Drill	0	×	4	1	0' 30"	9	スクーリング	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:02:00	
Drill	0	×	4	1	0' 30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:02:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ				150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	ハドル				600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	E 伸びをとって泳ごう				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横 左ストローク右呼吸/右ストローク左呼吸by25 入水時に吸息				150	0:04:00	
1)	S	100	×	4	1	2' 00"	2	FR				400	0:08:00	
2)	S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR				400	0:07:20	
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR				600	0:10:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW													0:05:00	
Total												3350	1:24:20	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/2/25 土曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

D												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU												
1)	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR					300	0:10:00
2)	S	50 × 6	1	0'55"	3	FR					300	0:06:00
3)	S	50 × 3	1	0'50"	5	FR					150	0:05:30
			1 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:02:30
												0:01:00
Drill	0 × 4	1	0'30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩		0	0:02:00
Drill	0 × 4	1	0'30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩		0	0:02:00
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ スローク数を減らしながら速く泳ぐ				150	0:03:30	
P	50 × 12	1	0'55"	5	FR	パドル				600	0:11:00	
S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	E 伸びをとって泳ごう				150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手横 左スローク右呼吸/右スローク左呼吸by25 入水時に吸息				150	0:04:00	
1)	S	100 × 3	1	2'05"	2	FR					300	0:06:15
2)	S	100 × 5	1	2'00"	3	FR					500	0:10:00
3)	S	100 × 6	1	1'50"	5	FR					600	0:11:00
			1 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00
Total											3200	1:24:45



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/2/25 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU										0:10:00	
1)	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR				300	0:06:30
2)	S	50 × 6	1	1'00"	3	FR				300	0:06:00
3)	S	50 × 3	1	0'55"	5	FR				150	0:02:45
			1 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
Drill	0 × 4	1	0'30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:02:00
Drill	0 × 4	1	0'30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩	0	0:02:00
P	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ				150	0:04:00
P	50 × 12	1	1'00"	5	FR	パドル				600	0:12:00
S	25 × 6	1	0'40"	1	BR	E 伸びをとって泳ごう				150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手横 左ストローク右呼吸/右ストローク左呼吸by25 入水時に吸息				150	0:04:30
1)	S	100 × 2	1	2'15"	2	FR				200	0:04:30
2)	S	100 × 4	1	2'10"	3	FR				400	0:08:40
3)	S	100 × 6	1	2'00"	5	FR				600	0:12:00
			1 2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW										0:05:00	
Total										3000	1:25:55



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/2/25 土曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

F													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
1)	S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR					300	0:07:30	
2)	S	50 × 6	1	1' 10"	3	FR					300	0:07:00	
3)	S	50 × 3	1	1' 05"	5	FR					150	0:03:15	
			1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	スカーリング	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩		0	0:02:00	
Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	プッシュ	立体	耳を水面上	20"-10"	10"休憩		0	0:02:00	
P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ					150	0:04:30	
P	50 × 10	1	1' 10"	5	FR	バトル					500	0:11:40	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	E 伸びをとって泳ごう					150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横 左ストローク右呼吸/右ストローク左呼吸by25 入水時に吸息					150	0:04:30	
1)	S	100 × 2	1	2' 25"	2	FR					200	0:04:50	
2)	S	100 × 3	1	2' 20"	3	FR					300	0:07:00	
3)	S	100 × 4	1	2' 10"	5	FR					400	0:08:40	
			1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"						0:01:00
DW												0:05:00	
Total											2600	1:24:25	