



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/2/26 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	
	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' 00"	2	FR	キャッチアップ° キックを腰から動かそう	150	0:03:00	
1)	S	100 × 4	2	1' 30"	4	FR		800	0:12:00	
2)	S	100 × 3	2	1' 25"	5	FR		600	0:08:30	
3)	S	100 × 1	2	1' 15"	6	FR		200	0:02:30	
		1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		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"	0	0:02:00	10"休憩
	Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	プッシュ	立体 耳を水面上 20"-10"	0	0:02:00	10"休憩
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
	P	50 × 14	1	1' 00"	2・6	FR	ハドル 1E1H	700	0:14:00	
	P	200 × 2	1	3' 15"	3	FR	1/3呼吸	400	0:06:30	
	Drill/S by25	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	Drill→キャッチアップ° キックを腰から動かそう	300	0:05:30	
DW									0:05:00	
Total								3750	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

2017/2/26 日曜日

【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

B										
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
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00	
1)	S	100	× 4	2	1' 35"	4	FR	800	0:12:40	
2)	S	100	× 3	2	1' 30"	5	FR	600	0:09:00	
3)	S	100	× 1	2	1' 20"	6	FR	200	0:02:40	
			1	1	1' 00"					0:01:00
	Drill	0	× 4	1	0' 30"	9	スカーリング	0	0:02:00	
	Drill	0	× 4	1	0' 30"	9	プッシュ	0	0:02:00	
	P	25	× 6	1	0' 35"	2-4-6	FR	150	0:03:30	
	P	50	× 12	1	1' 00"	2-6	FR	600	0:12:00	
	P	200	× 2	1	3' 30"	3	FR	400	0:07:00	
	Drill/S by25	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30	
DW										0:05:00
Total								3650	1:25:20	



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/2/26 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

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
	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' 10"	2	FR	キャッチアップ°	キックを腰から動かそう			150	0:03:30
1)	S	100 × 4	2	1' 45"	4	FR					800	0:14:00
2)	S	100 × 3	2	1' 40"	5	FR					600	0:10:00
3)	S	100 × 1	2	1' 30"	6	FR					200	0:03:00
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'				0:01:00
	Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	スクーリング	立体	耳を水面上	20"ー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"ー10"	10"休憩	0	0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル	DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50 × 12	1	1' 10"	2・6	FR	ハドル	1E1H			600	0:14:00
	P	200 × 1	1	3' 45"	3	FR	1/3呼吸				200	0:03:45
	Drill/S by25	50 × 5	1	1' 00"	2	FR	Drill→キャッチアップ°	キックを腰から動かそう			250	0:05:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:27:15



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

2017/2/26 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	
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' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックを腰から動かそう	150	0:03:30	
1)	S	100 × 4	2	1' 55"	4	FR		800	0:15:20
2)	S	100 × 3	2	1' 50"	5	FR		600	0:11:00
3)	S	100 × 1	2	1' 40"	6	FR		200	0:03:20
		1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			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"	0	0:02:00	10"休憩
Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	プッシュ	立体 耳を水面上 20"-10"	0	0:02:00	10"休憩
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 10	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:11:40	
P	200 × 1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:00	
Drill/S by25	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	Drill→キャッチアップ° キックを腰から動かそう	200	0:04:00	
DW									0:05:00
Total							3250	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

2017/2/26 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	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	キャッチアップ° キックを腰から動かそう	150	0:04:00	
1)	S	100 × 3	2	2' 05"	4	FR		600	0:12:30	
2)	S	100 × 3	2	2' 00"	5	FR		600	0:12:00	
3)	S	100 × 1	2	1' 50"	6	FR		200	0:03:40	
		1 1	1' 00"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			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"	0	0:02:00	10"休憩
	Drill	0 × 4	1	0' 30"	9	プッシュ	立体 耳を水面上 20"-10"	0	0:02:00	10"休憩
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
	P	50 × 8	1	1' 15"	2・6	FR	ハドル 1E1H	400	0:10:00	
	P	200 × 1	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:15	
	Drill/S by25	50 × 5	1	1' 05"	2	FR	Drill→キャッチアップ° キックを腰から動かそう	250	0:05:25	
DW										0:05:00
	Total							3000	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

2017/2/26 日曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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' 15"	2	FR	300	0:10:00	0:07:30
	K	50	× 3	1	1' 40"	4	FR	150	0:05:00	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30	キャッチアップ キックを腰から動かそう
1)	S	100	× 2	2	2' 15"	4	FR	400	0:09:00	
2)	S	100	× 3	2	2' 10"	5	FR	600	0:13:00	
3)	S	100	× 1	2	2' 00"	6	FR	200	0:04:00	
			1	1	1' 00"				0:01:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
	Drill	0	× 4	1	0' 30"	9	スカーリング	0	0:02:00	立体 耳を水面上 20"-10" 10"休憩
	Drill	0	× 4	1	0' 30"	9	プッシュ	0	0:02:00	立体 耳を水面上 20"-10" 10"休憩
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	150	0:04:30	パドル DPS3本ずつ
	P	50	× 8	1	1' 20"	2・6	FR	400	0:10:40	パドル 1E1H
	P	200	× 1	1	4' 30"	3	FR	200	0:04:30	1/3呼吸
	Drill/S by25	50	× 4	1	1' 15"	2	FR	200	0:05:00	Drill→キャッチアップ キックを腰から動かそう
DW									0:05:00	
Total								2750	1:27:40	