



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/3/7 火曜日
【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		
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00		
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	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ プルプイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:03:30		
P	50 × 6	1	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00		
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して泳ごう	100	0:02:30		
1)	S	150 × 2	5 2' 30"	3	FR		1500	0:25:00		
2)	S	50 × 2	5 0' 35"	6	FR	H	500	0:05:50		
3)	D	25 × 2	5 0' 45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ 残り→E	250	0:07:30		
		1 4	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3550	1:27:50		



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/3/7 火曜日
 【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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン			150	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルブイ 様々な位置で			150	0:05:00
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	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ プルブイは脛で挟む 腰の位置を高く			150	0:03:30
P	50	×	8	1	1' 15"	6	FR	パドル H			400	0:10:00
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して泳ごう			100	0:02:30
1)	S	150	×	2	4	2' 45"	3	FR			1200	0:22:00
2)	S	50	×	2	4	0' 40"	6	FR	H		400	0:05:20
3)	D	25	×	2	4	0' 45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ 残り→E		200	0:06:00
				1	3	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:03:00
DW												0:05:00
Total											3200	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

2017/3/7 火曜日
 【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										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘットダウン		150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ 様々な位置で		150	0:05:00
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	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ プルプイは脛で挟む 腰の位置を高く		150	0:04:00
P	50	×	6	1	1' 15"	6	FR	パドル H		300	0:07:30
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して泳ごう		100	0:02:30
1)	S	150	×	2	4	3' 00"	3	FR		1200	0:24:00
2)	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	H	400	0:06:00
3)	D	25	×	2	4	0' 45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ 残り→E	200	0:06:00
				1	3	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:27:30



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/3/7 火曜日
 【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		
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4	スカーリング	プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00		
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	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ プルプイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00		
P	50 × 5	1	1' 15"	6	FR	パドル H	250	0:06:15		
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して泳ごう	100	0:02:30		
1)	S	150 × 2	4	3' 00"	3	FR		1200	0:24:00	
2)	S	50 × 2	4	0' 50"	6	FR	H	400	0:06:40	
3)	D	25 × 2	4	0' 45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ 残り→E	200	0:06:00	
		1	3	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00	
DW										0:05:00
Total							3050	1:26:55		



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/3/7 火曜日
 【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	
K	50 × 3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0'55"	4	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	150	0:05:30	
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	25 × 6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ プルブイは脛で挟む 腰の位置を高く	150	0:04:00	
P	50 × 4	1	1'30"	6	FR	パドル H	200	0:06:00	
Drill	50 × 2	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して泳ごう	100	0:03:00	
1)	S	150 × 2	4	3'15"	3	FR		1200	0:26:00
2)	S	50 × 1	4	0'55"	6	FR	H	200	0:03:40
3)	D	25 × 2	4	0'45"	9	FR	0~15m顔上げダッシュ 残り→E	200	0:06:00
		1 3	1'00"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:03:00
DW									0:05:00
Total							2800	1:27:40	

