



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/3/14 火曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1~3→ストレートアーム 4~6→S字プル、リカバリーも肘上げ	300	0:07:00	
S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	600	0:08:30	
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	板 帆掛け船	100	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 10"	4	FR	12サイト	150	0:03:30	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:03:30	
P	50 × 12	1	0' 50"	2・5	FR	パドル 1E1H	600	0:10:00	
P	200 × 1	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸	200	0:03:00	
1)	S 150 × 1	5	2' 00"	5	FR		750	0:10:00	
2)	S 100 × 1	5	1' 20"	5	FR		500	0:06:40	
3)	S 50 × 1	5	0' 40"	5	FR		250	0:03:20	
		1	4	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:02:00	
DW									0:05:00
Total							4100	1:25:30	



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/3/14 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
5

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:06:00	
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Driil	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1~3→ストレートアーム 4~6→S字プル、リカバリーも肘上げ	300	0:07:00	
S	100 × 6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30	
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	板 帆掛け船	100	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	12サイト	150	0:04:00	
Driil	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
P	50 × 12	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00	
P	200 × 1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸	200	0:03:30	
1)	S 150 × 1	4	2' 15"	5	FR		600	0:09:00	
2)	S 100 × 1	4	1' 30"	5	FR		400	0:06:00	
3)	S 50 × 1	4	0' 45"	5	FR		200	0:03:00	
		1 3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:30	
DW								0:05:00	
Total							3800	1:27:00	



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/3/14 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
5

C										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1~3→ストレートアーム 4~6→S字フル、リカバリも肘上げ	300	0:07:00		
S	100 × 6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30		
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	板 帆掛け船	100	0:04:00		
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	12サイト	150	0:04:00		
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00		
P	50 × 12	1	1' 00"	2-5	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00		
P	200 × 1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸	200	0:03:30		
1)	S 150 × 1	3	2' 30"	5	FR		450	0:07:30		
2)	S 100 × 1	3	1' 40"	5	FR		300	0:05:00		
3)	S 50 × 1	3	0' 50"	5	FR		150	0:02:30		
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total							3500	1:27:00		



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/3/14 火曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
5

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300		0:07:00
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 1~3→ストレートアーム 4~6→S字プル、リカバリーも肘上げ	300		0:07:00
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	600		0:11:30
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	板 帆掛け船	100		0:04:00
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	12サイト	100		0:03:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150		0:04:00
P	50 × 12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H	600		0:12:00
P	100 × 1	1	2' 00"	4	FR	1/3呼吸	100		0:02:00
1)	S 150 × 1	3	2' 45"	5	FR		450		0:08:15
2)	S 100 × 1	3	1' 50"	5	FR		300		0:05:30
3)	S 50 × 1	3	0' 55"	5	FR		150		0:02:45
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW									0:05:00
Total							3350		1:27:00



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/3/14 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
5

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 1~3→ストレートアーム 4~6→S字プル、リカバリも肘上げ	300	0:08:00	
S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	500	0:10:25	
K	25 × 4	1	1' 00"	6	FR	板 帆掛け船	100	0:04:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	12サイト	100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
P	50 × 12	1	1' 05"	2・5	FR	ハドル 1E1H	600	0:13:00	
P	150 × 1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸	150	0:03:30	
1)	S 150 × 1	2	3' 00"	5	FR		300	0:06:00	
2)	S 100 × 1	2	2' 00"	5	FR		200	0:04:00	
3)	S 50 × 1	2	1' 00"	5	FR		100	0:02:00	
		1 1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00
Total							3000	1:26:25	



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/3/14 火曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
5

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	0:09:00
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00	
	Drill	50	× 6	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 1~3→ストレートアーム 4~6→S字フル、リカバリも肘上げ	300	0:09:00	
	S	100	× 5	1	2' 15"	4	FR 一定のペース	500	0:11:15	
	K	25	× 4	1	1' 00"	6	FR 板 帆掛け船	100	0:04:00	
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR 12サイト	150	0:04:30	
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00	
	P	50	× 8	1	1' 15"	2・5	FR パトル 1E1H	400	0:10:00	
	P	100	× 1	1	2' 30"	4	FR 1/3呼吸	100	0:02:30	
1)	S	150	× 1	2	3' 15"	5	FR	300	0:06:30	
2)	S	100	× 1	2	2' 10"	5	FR	200	0:04:20	
3)	S	50	× 1	2	1' 05"	5	FR	100	0:02:10	
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00
Total								2750		1:26:45