



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/3/23 木曜日

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								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 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	50 × 4	1	1' 00"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、反対の手でキャッチしてから入水	200	0:04:00	
S	100 × 3	6	1' 20"	5	FR	頑張ろう	1800	0:24:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:02:30	
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	150	0:03:30	
K	50 × 3	1	1' 20"	5	FR	板ヘッドダウン 姿勢に注意して	150	0:04:00	
P	50 × 6	3	0' 40"	5	FR	パドル	900	0:12:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	150	0:03:30	
S	25 × 4	2	0' 30"	2・6	FR	1・4本目顔上げ H	200	0:04:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
DW								0:05:00	
Total							4200	1:25:30	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/3/23 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300		0:05:30
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう	150		0:03:30
S	200 × 1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200		0:03:30
Drill	50 × 4	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、反対の手でキャッチしてから入水	200		0:04:40
S	100 × 3	5	1' 30"	5	FR	頑張ろう	1500		0:22:30
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:02:00
S	25 × 6	1	0' 35"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	150		0:03:30
K	50 × 3	1	1' 20"	5	FR	板ハットダウン 姿勢に注意して	150		0:04:00
P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900		0:13:30
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:01:00
S	25 × 4	1	0' 35"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	100		0:02:20
S	25 × 4	2	0' 30"	2-6	FR	1・4本目顔上げ H	200		0:04:00
		1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
DW									0:05:00
Total							3850		1:25:30



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/3/23 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

C									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:30	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、反対の手でキャッチしてから入水	200	0:05:00	
S	100 × 3	4	1' 40"	5	FR	頑張ろう	1200	0:20:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 20"	5	FR	板ヘッドダウン 姿勢に注意して	150	0:04:00	
P	50 × 6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900	0:15:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00	
S	25 × 4	2	0' 30"	2・6	FR	1・4本目顔上げ H	200	0:04:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00
Total							3500	1:25:30	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/3/23 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
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 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:03:30	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	リカバリストップ 入水手前で止めて、反対の手でキャッチしてから入水	200	0:05:00	
S	100 × 3	4	1' 50"	5	FR	頑張ろう	1200	0:22:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン 姿勢に注意して	150	0:04:30	
P	50 × 5	3	0' 55"	5	FR	バトル	750	0:13:45	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00	
S	25 × 4	2	0' 30"	2・6	FR	1・4本目顔上げ H	200	0:04:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00
Total							3350	1:26:45	



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/3/23 木曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:10:00	
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:04:00	
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、反対の手でキャッチしてから入水	150	0:04:00	
	S	100 × 3	3	2' 00"	5	FR	頑張ろう	900	0:18:00	
			1 2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00	
	K	50 × 2	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン 姿勢に注意して	100	0:03:00	
	P	50 × 6	3	1' 00"	5	FR	パドル	900	0:18:00	
			1 2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00	
	S	25 × 4	2	0' 35"	2・6	FR	1・4本目顔上げ H	200	0:04:40	
			1 1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00
Total								3100	1:26:10	



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/3/23 木曜日

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00 0:07:30
Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FR	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を大きく動かそう	150	0:04:30	
S	200	× 1	1	5' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ 入水手前で止めて、反対の手でキャッチしてから入水	150	0:04:30	
S	100	× 3	3	2' 10"	5	FR	頑張ろう	900	0:19:30	
		1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00	
K	50	× 2	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン 姿勢に注意して	100	0:03:00	
P	50	× 6	2	1' 05"	5	FR	バトル	600	0:13:00	
		1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	E ゆっくり伸びをとろう	100	0:03:00	
S	25	× 4	2	0' 40"	2・6	FR	1・4本目顔上げ H	200	0:05:20	
		1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
DW										0:05:00
Total								2800	1:25:20	