



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

2017/3/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

A										
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' 40"	5	FR	300	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	4	1	1' 15"	4	FR	200	0:05:00
2)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	100	0:03:00
3)	S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	800	0:11:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 40"	6	FR	300	0:04:00
3)	S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	800	0:11:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	50	×	2	1	0' 35"	6	FR	100	0:01:10
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	300	0:05:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total									4100	1:24:50

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
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR		100	0:02:30
2)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ°10ストローク	100	0:03:00
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR		800	0:12:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H	150	0:02:00
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR		800	0:12:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR		150	0:02:00
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR		300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3900	1:24:20



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/3/25 土曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

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
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR		150	0:04:30
2)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ°10ストローク	100	0:03:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル 丁寧に泳ごう	300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	ハドル H	200	0:03:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR		100	0:01:30
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3550	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

2017/3/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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	
1)	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	150	0:01:00	
2)	KD	25 × 4	1	0'45"	9	FR	100	0:04:30	
3)	S	100 × 6	1	1'55"	4	FR	100	0:03:00	
			1 2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"	600	0:11:30	
1)	P	50 × 5	1	1'00"	3	FR	250	0:01:00	
2)	P	50 × 3	1	0'50"	6	FR	150	0:05:00	
3)	S	100 × 6	1	1'55"	4	FR	150	0:02:30	
			1 2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"	600	0:11:30	
1)	S	50 × 3	1	0'50"	6	FR	150	0:01:00	
2)	S	50 × 6	1	0'55"	3	FR	150	0:02:30	
3)	S	50 × 6	1	1'00"	5	FR	150	0:03:00	
			1 2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"	300	0:06:00	
							300	0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3350	1:25:00	



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

2017/3/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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	
1)	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	150	0:04:30	
2)	KD	25 × 4	1	0' 45"	9	FR	100	0:03:00	
3)	S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	500	0:10:25	
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	P	50 × 4	1	1' 05"	3	FR	200	0:04:20	
2)	P	50 × 3	1	0' 55"	6	FR	150	0:02:45	
3)	S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	500	0:10:25	
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	S	50 × 3	1	0' 55"	6	FR	150	0:02:45	
2)	S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00	
3)	S	50 × 6	1	1' 05"	5	FR	300	0:06:30	
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00
Total							3100	1:24:55	



2017/3/25 土曜日

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

【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

F									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									
1)	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR	
2)	S	50	×	6	1	1'10"	3	FR	300 0:07:30
3)	S	50	×	3	1	1'05"	5	FR	300 0:07:00
				1	2	0'30"			150 0:03:15
							1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	150 0:04:30
2)	KD	25	×	4	1	1'00"	9	FR	100 0:04:00
3)	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	400 0:09:00
				1	2	0'30"			0:01:00
							1)→2)→3)レスト30"		
1)	P	50	×	3	1	1'10"	3	FR	150 0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1'05"	6	FR	150 0:03:15
3)	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	400 0:09:00
				1	2	0'30"			0:01:00
							1)→2)→3)レスト30"		
1)	S	50	×	3	1	1'00"	6	FR	150 0:03:00
2)	S	50	×	6	1	1'10"	3	FR	300 0:07:00
3)	S	50	×	4	1	1'15"	5	FR	200 0:05:00
				1	2	0'30"			0:01:00
							1)→2)→3)レスト30"		
DW									
									0:05:00
Total								2750	1:25:00