



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2017/4/2 日曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
S・K・S・D	25 × 12	1	0' 30"	2・4・9	FR	S→フォーム K→6サイトキック D→顔上げ	300	0:06:00	
K	100 × 2	1	2' 30"	4	FR	板ハットダウン	200	0:05:00	
S	50 × 6	1	1' 15"	6	FR	H	300	0:07:30	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100 × 8	1	1' 25"	4	FR	一定のペース	800	0:11:20	
P	50 × 4	4	0' 40"	6	FR	パドル	800	0:10:40	
		1	3' 1' 00"			セットレスト1'		0:03:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
S	25 × 6	4	0' 25"	2・6	FR	1・6→H→前面壁を見て横呼吸 2~5→フォーム	600	0:10:00	
		1	3' 0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
DW									0:05:00
Total							3750	1:26:00	



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2017/4/2 日曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	S・K・S・D	25	× 12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→フォーム K→6サイトキック D→顔上げ		300	0:07:00
	K	100	× 2	1	2' 30"	4	FR	板ハットダウン		200	0:05:00
	S	50	× 4	1	1' 30"	6	FR	H		200	0:06:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	100	× 8	1	1' 35"	4	FR	一定のペース		800	0:12:40
	P	50	× 3	4	0' 40"	6	FR	パドル		600	0:08:00
				1	3	1' 00"		セットレスト1'			0:03:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00
	S	25	× 6	4	0' 30"	2・6	FR	1・6→H→前面壁を見て横呼吸 2~5→フォーム		600	0:12:00
				1	3	0' 30"		セットレスト30"			0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:40



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2017/4/2 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
6

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	0:06:00
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
	S・K・S・D	25 × 12	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→フォーム K→6サイドキック D→顔上げ	300	0:08:00	
	K	100 × 2	1	2' 45"	4	FR	板ハットダウン	200	0:05:30	
	S	50 × 4	1	1' 30"	6	FR	H	200	0:06:00	
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	S	100 × 6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30	
	P	50 × 4	3	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00	
			1	2	1' 00"		セットレスト1'		0:02:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
	S	25 × 6	4	0' 30"	2・6	FR	1・6→H→前面壁を見て横呼吸 2~5→フォーム	600	0:12:00	
			1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30	
DW										0:05:00
	Total							3250		1:27:00



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2017/4/2 日曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【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
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
S・K・S・D	25 × 12	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→フォーム K→6サイドキック D→顔上げ	300		0:08:00
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン	200		0:06:00
S	50 × 4	1	1' 30"	6	FR	H	200		0:06:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	600		0:11:30
P	50 × 3	3	0' 50"	6	FR	パドル	450		0:07:30
		1	2' 00"			セットレスト1'			0:02:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100		0:03:00
S	25 × 6	4	0' 30"	2・6	FR	1・6→H→前面壁を見て横呼吸 2~5→フォーム	600		0:12:00
		1	3' 00"			セットレスト30"			0:01:30
DW									0:05:00
Total							3100		1:27:00



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2017/4/2 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【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	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
S・K・S・D	25 × 12	1	0' 45"	2・4・9	FR	S→フォーム K→6サイトキック D→顔上げ	300	0:09:00	
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン	200	0:06:00	
S	50 × 4	1	1' 30"	6	FR	H	200	0:06:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
S	100 × 6	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	600	0:12:30	
P	50 × 3	3	0' 55"	6	FR	ハドル	450	0:08:15	
		1	2' 00"			セットレスト1'		0:02:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
S	25 × 6	3	0' 35"	2・6	FR	1・6→H→前面壁を見て横呼吸 2~5→フォーム	450	0:10:30	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							2900	1:27:15	



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
非常に強く あまり持続できない

2017/4/2 日曜日

【泳法注意】  
リハビリ  
【主観的強度】  
6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30		
S	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00		
S・K・S	25 × 12	1	0' 45"	2・4・9	FR	S→フォーム K→6サイトキック D→顔上げ	300	0:09:00		
K	100 × 2	1	3' 15"	4	FR	板ヘッドダウン	200	0:06:30		
S	50 × 3	1	1' 40"	6	FR	H	150	0:05:00		
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00		
S	100 × 4	1	2' 15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00		
P	50 × 3	3	1' 00"	6	FR	パドル	450	0:09:00		
		1	1' 00"			セットレスト1'		0:02:00		
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00		
S	25 × 6	3	0' 40"	2・6	FR	1・6→H→前面壁を見て横呼吸 2~5→フォーム	450	0:12:00		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							2650	1:27:00		