



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/11 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

A									
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繰返し	300	0:06:00	
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:03:00	
1)	K	50 × 2	2	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	200	0:06:00	
2)	K	25 × 2	2	1' 00"	6	FR 帆掛け船 右・左 片脚キック	100	0:04:00	
3)	K	50 × 1	2	1' 15"	3	FR 板ハットダウン	100	0:02:30	
			1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	100 × 12	1	1' 25"	4	FR 一定のペース	1200	0:17:00	
1)	P	50 × 2	2	0' 35"	6	FR パドル	200	0:02:20	
2)	P	25 × 2	2	1' 00"	6	FR 顔上げ パドル H	100	0:04:00	
3)	P	50 × 4	2	0' 50"	3	FR 1/3呼吸	400	0:06:40	
			1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	100 × 6	1	1' 40"	4	FR 0~25・50~75→前面壁を見て横呼吸 H	600	0:10:00	
	S	50 × 2	6	0' 35"	6	FR H	600	0:07:00	
			1	5	0' 30"	セットレスト30"		0:02:30	
DW								0:05:00	
Total							4000	1:26:00	



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/11 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

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繰返し	300		0:06:00
S	200	×	1	1	3' 30"	2~5	FR ヒルトアップ°	200		0:03:30
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	6	FR 帆掛け船 右・左 片脚キック	100	0:04:00
3)	K	50	×	1	2	1' 15"	3	FR 板ヘットダウン	100	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR 一定のペース	1000		0:15:50
1)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR パドル	300	0:04:00
2)	P	25	×	2	2	1' 00"	6	FR 顔上げ パドル H	100	0:04:00
3)	P	50	×	4	2	0' 55"	3	FR 1/3呼吸	400	0:07:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR 0~25・50~75→前面壁を見て横呼吸 H	600		0:11:00
S	50	×	2	6	0' 40"	6	FR H	600		0:08:00
				1	5	0' 30"		セットレスト30"		0:02:30
DW										0:05:00
Total								3800		1:26:40

C												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time				
W-PU	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00 0:07:00	
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00	
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	6	FR	帆掛け船 右・左 片脚キック	100	0:04:00	
3)	K	50	×	1	2	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン	100	0:03:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30	
1)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00	
2)	P	25	×	2	2	1' 00"	6	FR	顔上げ パドル H	100	0:04:00	
3)	P	50	×	4	2	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	100	×	6	1	2' 00"	4	FR	0~25・50~75→前面壁を見て横呼吸 H 25~50・75~100→E	600	0:12:00	
	S	50	×	2	6	0' 45"	6	FR	H	600	0:09:00	
				1	5	0' 30"			セットレスト30"		0:02:30	
DW											0:05:00	
Total											3300	1:25:00



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/11 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

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 繰返し	300	0:07:00		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
1)	K 50 × 1	2	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00		
2)	K 25 × 2	2	1' 00"	6	FR	帆掛け船 右・左 片脚キック	100	0:04:00		
3)	K 50 × 1	2	1' 30"	3	FR	板ヘットダウン	100	0:03:00		
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
S	100 × 6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30		
1)	P 50 × 2	2	0' 50"	6	FR	ハドル	200	0:03:20		
2)	P 25 × 2	2	1' 00"	6	FR	顔上げ ハドル H	100	0:04:00		
3)	P 50 × 4	2	1' 05"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:40		
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	0~25・50~75→前面壁を見て横呼吸 H	500	0:10:25		
S	50 × 3	4	0' 50"	6	FR	25~50・75~100→E	600	0:10:00		
		1 3	0' 30"			H セットレスト30"		0:01:30		
DW										0:05:00
Total							3200	1:25:25		



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/11 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

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繰返し	300	0:08:00		
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:04:30		
1)	K	50 × 1	2	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00		
2)	K	25 × 2	2	1' 00"	6	FR 帆掛け船 右・左 片脚キック	100	0:04:00		
3)	K	50 × 1	2	1' 30"	3	FR 板ハットダウン	100	0:03:00		
			1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
	S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR 一定のペース	500	0:10:25		
1)	P	50 × 2	2	0' 55"	6	FR ハドル	200	0:03:40		
2)	P	25 × 2	2	1' 00"	6	FR 顔上げ ハドル H	100	0:04:00		
3)	P	50 × 4	2	1' 10"	3	FR 1/3呼吸	400	0:09:20		
			1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
	S	100 × 4	1	2' 10"	4	FR 0~25・50~75→前面壁を見て横呼吸 H	400	0:08:40		
	S	50 × 3	4	0' 55"	6	FR H	600	0:11:00		
			1	3	0' 30"	セットレスト30"		0:01:30		
DW										0:05:00
Total							3000	1:26:05		



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/11 火曜日

【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
6

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 繰返し	300	0:10:00	0:09:00
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~5	FR ビルトアップ	200	0:05:00	
1)	K	50	× 1	2	1' 45"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:30	
2)	K	25	× 2	2	1' 00"	6	FR 帆掛け船 右・左 片脚キック	100	0:04:00	
3)	K	50	× 1	2	1' 30"	3	FR 板ヘットダウン	100	0:03:00	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	100	× 4	1	2' 15"	4	FR 一定のペース	400	0:09:00	
1)	P	50	× 2	2	1' 00"	6	FR パドル	200	0:04:00	
2)	P	25	× 2	2	1' 00"	6	FR 顔上げ パドル H	100	0:04:00	
3)	P	50	× 4	2	1' 15"	3	FR 1/3呼吸	400	0:10:00	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	100	× 3	1	2' 20"	4	FR 0~25・50~75→前面壁を見て横呼吸 H	300	0:07:00	
	S	50	× 3	4	1' 00"	6	FR 25~50・75~100→E	600	0:12:00	
				1	3	0' 30"	H セットレスト30"		0:01:30	
DW										0:05:00
Total								2800		1:27:00