



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/30 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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 0:06:00	
S	50 × 8	1	0' 45"	3	FR		400	0:06:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150	0:04:00	
Drill	50 × 2	1	1' 00"	2	FR	フィニッシュを強く キャッチアップ 正確なストローク フィニッシュは強く	100	0:02:00	
1)	P 50 × 3	3	0' 50"	3	FR	ハトル	450	0:07:30	
2)	P 50 × 3	3	0' 45"	5	FR	ハトル	450	0:06:45	
3)	P 50 × 3	3	0' 40"	6	FR	ハトル	450	0:06:00	
	S 25 × 6	1	0' 40"	1	BA	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" ゆっくり泳ごう	150	0:01:00 0:04:00	
	K 50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
1)	S 150 × 1	6	2' 30"	3	FR		900	0:15:00	
2)	S 50 × 2	6	0' 35"	6	FR		600	0:07:00	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:30	
DW									
								0:05:00	
Total							4100	1:27:15	



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/30 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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 繰り返し	300	0:06:00	
S	50 × 8	1	0' 50"	3	FR		400	0:06:40	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	フィニッシュを強く キャッチアップ 正確なストローク フィニッシュは強く	150	0:03:30	
1)	P 50 × 3	3	0' 50"	3	FR	パドル	450	0:07:30	
2)	P 50 × 3	3	0' 45"	5	FR	パドル	450	0:06:45	
3)	P 50 × 3	3	0' 40"	6	FR	パドル	450	0:06:00	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
1)	S 150 × 1	5	2' 30"	3	FR		750	0:12:30	
2)	S 50 × 2	5	0' 40"	6	FR		500	0:06:40	
		1 4	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:00	
DW								0:05:00	
Total							3900	1:26:35	



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/30 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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 繰り返し	300	0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュを強く	150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ 正確なストローク フィニッシュは強く	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	3	0' 55"	3	FR パドル	450	0:08:15	
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR パドル	450	0:07:30	
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR パドル	450	0:06:45	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30" ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	4	2' 45"	3	FR	600	0:11:00	
2)	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	400	0:06:00	
				1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30	
DW										0:05:00	
Total										3550	1:26:00



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/30 日曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【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 繰り返し	300		0:07:00
S	50 × 4	1	1' 00"	3	FR		200		0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュを強く	150		0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ 正確なストローク フィニッシュは強く	150		0:03:30
1)	P 50 × 3	3	1' 00"	3	FR	パドル	450		0:09:00
2)	P 50 × 3	3	0' 55"	5	FR	パドル	450		0:08:15
3)	P 50 × 3	3	0' 50"	6	FR	パドル	450		0:07:30
		1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100		0:03:00
1)	S 150 × 1	4	3' 00"	3	FR		600		0:12:00
2)	S 50 × 2	4	0' 50"	6	FR		400		0:06:40
		1	3	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
DW									0:05:00
Total							3400		1:26:55



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/30 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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繰り返し	300	0:08:00	
S	50 × 4	1	1' 05"	3	FR		200	0:04:20	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	フィニッシュを強く キャッチアップ 正確なストローク フィニッシュは強く	150	0:04:00	
1)	P 50 × 3	3	1' 05"	3	FR	ハドル	450	0:09:45	
2)	P 50 × 3	3	1' 00"	5	FR	ハドル	450	0:09:00	
3)	P 50 × 3	3	0' 55"	6	FR	ハドル	450	0:08:15	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00	
1)	S 150 × 1	3	3' 20"	3	FR		450	0:10:00	
2)	S 50 × 2	3	0' 55"	6	FR		300	0:05:30	
		1 2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW								0:05:00	
Total							3100	1:26:20	



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/4/30 日曜日

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300		0:09:00
	S	50	× 6	1	1' 15"	3	FR	300		0:07:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上	150		0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ [°] フィニッシュを強く 正確なストローク フィニッシュは強く	150		0:04:30
1)	P	50	× 3	2	1' 15"	3	FR ハトル	300		0:07:30
2)	P	50	× 3	2	1' 10"	5	FR ハトル	300		0:07:00
3)	P	50	× 3	2	1' 05"	6	FR ハトル	300		0:06:30
				1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:30
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	100		0:03:00
	K	50	× 2	1	1' 45"	4	FR 右アップ [°] 左ダウン/左アップ [°] 右ダウンby25	100		0:03:30
1)	S	150	× 1	3	3' 40"	3	FR	450		0:11:00
2)	S	50	× 2	3	1' 00"	6	FR	300		0:06:00
				1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								2750		1:26:30