



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/6/1 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 5

A									
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' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリー⇒肩・耳に触れてから入水 肩の延長線上	200	0:05:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
1)	S	100 × 3	5	1' 20"	4	FR	頑張ろう	1500	0:20:00
2)	S	100 × 2	5	1' 15"	5	FR	頑張ろう	1000	0:12:30
			1	0' 10"			1)→2)レスト10"		0:00:50
			1	0' 30"			2)→1)レスト30"		0:02:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1			100	0:02:00
	P	50 × 10	1	0' 55"	2・6	FR	パドル E/Hby12.5m E→丁寧に	500	0:09:10
	P	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	5ストローク3"ストップ バランス	150	0:03:30
	D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	① 顔上げ15mダッシュ 残りE ② 前面壁を見て横呼吸 ③ 前半E12.5mから顔上げダッシュ	150	0:06:00
DW									0:05:00
Total								4200	1:27:30



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/6/1 木曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【主観的強度】  
5

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
	Drill	50	× 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リハビリ⇒肩・耳に触れてから入水 肩の延長線上	200	0:05:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	S	100	× 3	4	1' 30"	4	FR	頑張ろう	1200	0:18:00
2)	S	100	× 2	4	1' 25"	5	FR	頑張ろう	800	0:11:20
				1	4	0' 10"		1)→2)レスト10"		0:00:40
				1	3	0' 30"		2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	× 4	1	0' 30"	1			100	0:02:00
	P	50	× 12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル E/Hby12.5m E→丁寧に	600	0:11:00
	P	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	5ストローク3"ストップ バランス	150	0:03:30
	D	25	× 6	1	1' 00"	9	FR	① 顔上げ15mダッシュ 残りE ② 前面壁を見て横呼吸 ③ 前半E12.5mから顔上げダッシュ	150	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3850	1:27:30



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/6/1 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 5

C											
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
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー⇒肩・耳に触れてから入水 肩の延長線上	200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	4	1' 40"	4	FR	頑張ろう	800	0:13:20
2)	S	100	×	2	4	1' 35"	5	FR	頑張ろう	800	0:12:40
				1	4	0' 10"			1)→2)レスト10"		0:00:40
				1	3	0' 30"			2)→1)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	4	1	0' 30"	1			100	0:02:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	ハドル E/Hby12.5m E→丁寧に	600	0:12:00
	P	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク3"ストップ° バランス	150	0:04:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	① 顔上げ15mダッシュ 残りE ② 前面壁を見て横呼吸 ③ 前半E12.5mから顔上げダッシュ	150	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:40



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/6/1 木曜日

【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 5

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
	Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→肩・耳に触れてから入水 肩の延長線上	200		0:05:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
1)	S	100 × 2	4	1' 50"	4	FR	頑張ろう	800		0:14:40
2)	S	100 × 2	4	1' 45"	5	FR	頑張ろう	800		0:14:00
			1	4	0' 10"		1)→2)レスト10"			0:00:40
			1	3	0' 30"		2)→1)レスト30"			0:01:30
	S	25 × 4	1	0' 30"	1			100		0:02:00
	P	50 × 10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル E/Hby12.5m E→丁寧に	500		0:10:00
	P	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク3"ストップ バランス	150		0:04:00
	D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	① 顔上げ15mダッシュ 残りE ② 前面壁を見て横呼吸 ③ 前半E12.5mから顔上げダッシュ	150		0:06:00
DW										0:05:00
	Total							3350		1:27:20



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/6/1 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 5

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
	Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー⇒肩・耳に触れてから入水 肩の延長線上	150	0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	S	100 × 2	3	2' 00"	4	FR	頑張ろう	600	0:12:00
2)	S	100 × 2	3	1' 55"	5	FR	頑張ろう	600	0:11:30
			1	0' 10"			1)→2)レスト10"		0:00:30
			1	0' 30"			2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1			100	0:03:00
	P	50 × 12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル E/Hby12.5m E→丁寧	600	0:14:00
	P	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	5ストローク3"ストップ バランス	150	0:04:30
	D	25 × 6	1	1' 00"	9	FR	① 顔上げ15mダッシュ 残りE ② 前面壁を見て横呼吸 ③ 前半E12.5mから顔上げダッシュ	150	0:06:00
DW									0:05:00
	Total							3000	1:27:00



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/6/1 木曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
5

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
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー⇒肩・耳に触れてから入水 肩の延長線上	150		0:04:30
K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:05:00
1)	S	100	× 2	3	2' 10"	4	FR	頑張ろう	600	0:13:00
2)	S	100	× 2	3	2' 05"	5	FR	頑張ろう	600	0:12:30
			1	3	0' 10"					0:00:30
			1	2	0' 30"					0:01:00
S	25	× 4	1	0' 45"	1			100		0:03:00
P	50	× 8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル E/Hby12.5m E⇒丁寧に	400		0:10:00
P	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	5ストローク3"ストップ バランス	100		0:03:00
D	25	× 6	1	1' 00"	9	FR	① 顔上げ15mダッシュ 残りE ② 前面壁を見て横呼吸 ③ 前半E12.5mから顔上げダッシュ	150		0:06:00
DW										0:05:00
Total								2750		1:26:00