



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/4 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

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	25 × 6	1	0' 30"	2	BA		150	0:03:00	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	4		スカーリング 背面 腰の位置	150	0:04:30	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュ〜リカバリー動作を大きく 肩甲骨を動かそう	200	0:05:00	
P	50 × 12	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00	
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30	
K	50 × 3	1	1' 20"	5	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く H	150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	3ストローク3"キック H キックダッシュのつもりで泳ごう	150	0:04:00	
1)	S 100 × 1	12	1' 45"	2	FR	E 大きく	1200	0:21:00	
2)	S 50 × 1	12	0' 35"	5	FR	H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	600	0:07:00	
DW								0:05:00	
Total							3850	1:26:30	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/4 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

B												
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	25	× 6	1	0' 30"	2	BA				150	0:03:00
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	4		スカーリング 背面 腰の位置			150	0:05:00
	Drill	50	× 4	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュ~リカバリ動作を大きく 肩甲骨を動かそう		200	0:05:00
	P	50	× 12	1	1' 00"	2-5	FR	パドル 1E1H			600	0:12:00
	S	25	× 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう			150	0:03:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	H		150	0:04:30
	Drill	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	3ストローク3"キック キックダッシュのつもりで泳ごう	H		150	0:04:00
1)	S	100	× 1	10	1' 50"	2	FR	E 大きく			1000	0:18:20
2)	S	50	× 1	10	0' 40"	5	FR	H			500	0:06:40
								1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			
DW												0:05:00
	Total										3550	1:26:00



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/4 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA				150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	4		スカーリング	背面	腰の位置	150	0:05:00
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュ〜リカバリ動作を大きく肩甲骨を動かそう		200	0:05:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・5	FR	パドル	1E1H		600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう			150	0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	H	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	3ストローク3"キック	H		150	0:04:30
									キックダッシュのつもりで泳ごう			
1)	S	100	×	1	8	2' 00"	2	FR	E	大きく	800	0:16:00
2)	S	50	×	1	8	0' 45"	5	FR	H		400	0:06:00
									1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW												0:05:00
Total											3250	1:25:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/4 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25 × 6	1	0' 35"	2	BA		150	0:03:30		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	4		スカーリング 背面 腰の位置	150	0:05:00		
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュ~リカバリー動作を大きく 肩甲骨を動かそう	200	0:05:00		
P	50 × 12	1	1' 00"	2-5	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く H	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	6	FR	3ストローク3"キック H キックダッシュのつもりで泳ごう	150	0:04:30		
1)	S 100 × 1	8	2' 00"	2	FR	E 大きく	800	0:16:00		
2)	S 50 × 1	8	0' 50"	5	FR	H 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	400	0:06:40		
DW										0:05:00
Total							3250	1:26:10		



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/4 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25 × 6	1	0' 40"	2	BA				150	0:04:00
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 55"	4		スカーリング	背面	腰の位置	150	0:05:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュ〜リカバリー動作を大きく 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
P	50 × 12	1	1' 05"	2-5	FR	パドル	1E1H		600	0:13:00
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう			150	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く H		150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	6	FR	3ストローク3キック	H キックダッシュのつもりで泳ごう		150	0:04:30
1)	S 100 × 1	7	2' 10"	2	FR	E	大きく		700	0:15:10
2)	S 50 × 1	7	0' 55"	5	FR	H			350	0:06:25
						1)→2)レストナシ		2)→1)レストナシ		
DW										0:05:00
Total									3050	1:27:05



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/4 日曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	BA				100	0:03:00
S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 55"	4		スカーリング	背面	腰の位置	150	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュ〜リカバリ動作を大きく	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
P	50	×	10	1	1' 15"	2・5	FR	バトル	1E1H		500	0:12:30
S	25	×	4	1	0' 45"	2	BR	伸びをとろう			100	0:03:00
K	50	×	3	1	1' 40"	5	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	H	150	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	6	FR	3ストローク3"キック	H	キックダッシュのつもりで泳ごう	150	0:05:00
1)	S	100	×	1	6	2' 20"	2	FR	E	大きく	600	0:14:00
2)	S	50	×	1	6	1' 00"	5	FR	H		300	0:06:00
								1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			
DW												0:05:00
Total											2700	1:26:00