



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/13 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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繰返し	300	0:10:00	0:06:00
1)	S	50 × 3	1	0'55"	2	FR	150	0:02:45	
2)	S	50 × 3	1	0'50"	3	FR	150	0:02:30	
3)	S	50 × 3	1	0'45"	4	FR	150	0:02:15	
			1 2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	25 × 6	1	0'30"	2・4・6	FR	ボトル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	100 × 1	2	1'10"	6	FR	ボトル H	200	0:02:20
2)	P	100 × 3	2	1'20"	4	FR	ボトル	600	0:08:00
			1 1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	P	200 × 2	1	3'00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400	0:06:00
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	Drill	50 × 4	1	1'15"	2	FR	片手横 偶数→右手をかいて右呼吸左手入水右呼吸by25 奇数→左手をかいて左呼吸右手入水左呼吸by25	200	0:05:00
1)	S	50 × 4	2	1'00"	6	FR	呼吸のタイミングを合わせよう H	400	0:08:00
2)	S	100 × 6	2	1'25"	4	FR		1200	0:17:00
3)	D	25 × 2	2	0'45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	100	0:03:00
			1 1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW									0:05:00
Total							4150	1:26:20	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/13 火曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
1)	S	50	× 3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45
2)	S	50	× 3	1	0' 50"	3	FR		150	0:02:30
3)	S	50	× 3	1	0' 45"	4	FR		150	0:02:15
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	100	× 1	2	1' 20"	6	FR	パドル H	200	0:02:40
2)	P	100	× 2	2	1' 30"	4	FR	パドル	400	0:06:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	P	200	× 2	1	3' 30"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400	0:07:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	Drill	50	× 4	1	1' 15"	2	FR	片手横 偶数→右手をかいて右呼吸左手入水右呼吸by25 奇数→左手をかいて左呼吸右手入水左呼吸by25	200	0:05:00
1)	S	50	× 3	2	1' 10"	6	FR	呼吸のタイミングを合わせよう H	300	0:07:00
2)	S	100	× 6	2	1' 35"	4	FR		1200	0:19:00
3)	D	25	× 2	2	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	100	0:03:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3850	1:27:10



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/6/13 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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 繰返し	300	0:10:00	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR		150	0:02:45	
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	4	FR		150	0:02:30	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	ハドル H	200	0:03:00	
2)	P	100	×	2	2	1' 40"	4	FR	ハドル	400	0:06:40	
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
	P	200	×	2	1	4' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400	0:08:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30	
	Drill	50	×	4	1	1' 30"	2	FR	片手横 偶数→右手をかいて右呼吸左手入水右呼吸by25 奇数→左手をかいて左呼吸右手入水左呼吸by25	200	0:06:00	
1)	S	50	×	3	2	1' 10"	6	FR	呼吸のタイミングを合わせよう H	300	0:07:00	
2)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR		800	0:14:00	
3)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸	100	0:03:00	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW											0:05:00	
Total											3450	1:26:55



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/6/13 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

D										
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		
1)	S	50 × 2	1	1' 00"	2	FR	100	0:02:00		
2)	S	50 × 2	1	0' 55"	3	FR	100	0:01:50		
3)	S	50 × 2	1	0' 50"	4	FR	100	0:01:40		
			1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	100 × 1	2	1' 40"	6	FR ハドル H	200	0:03:20		
2)	P	100 × 2	2	1' 50"	4	FR ハドル	400	0:07:20		
			1 1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30		
	P	200 × 2	1	4' 00"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400	0:08:00		
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30		
	Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR 片手横 偶数→右手をかいて右呼吸左手入水右呼吸by25 奇数→左手をかいて左呼吸右手入水左呼吸by25	200	0:06:00		
1)	S	50 × 3	2	1' 10"	6	FR 呼吸のタイミングを合わせよう H	300	0:07:00		
2)	S	100 × 4	2	1' 55"	4	FR	800	0:15:20		
3)	D	25 × 2	2	0' 45"	9	FR 前面壁を見て横呼吸	100	0:03:00		
			1 1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30		
DW								0:05:00		
Total							3300	1:26:30		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/13 火曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25 × 12	1	0' 40"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:10:00	0:08:00
1)	S	50 × 2	1	1' 05"	2	FR	100	0:02:10	
2)	S	50 × 2	1	1' 00"	3	FR	100	0:02:00	
3)	S	50 × 2	1	0' 55"	4	FR	100	0:01:50	
			1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	100 × 1	2	1' 50"	6	FR ハドル H	200	0:03:40	
2)	P	100 × 2	2	2' 00"	4	FR ハドル	400	0:08:00	
			1 1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
	P	200 × 2	1	4' 30"	2	FR 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400	0:09:00	
	K	50 × 2	1	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	
	Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR 片手横 偶数→右手をかいて右呼吸左手入水右呼吸by25 奇数→左手をかいて左呼吸右手入水左呼吸by25	200	0:06:00	
1)	S	50 × 3	2	1' 20"	6	FR 呼吸のタイミングを合わせよう H	300	0:08:00	
2)	S	100 × 3	2	2' 05"	4	FR	600	0:12:30	
3)	D	25 × 2	2	0' 45"	9	FR 前面壁を見て横呼吸	100	0:03:00	
			1 1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW									0:05:00
Total							3050	1:27:10	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/13 火曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	
1)	S	50	× 2	1	1' 15"	2	FR					100	0:02:30
2)	S	50	× 2	1	1' 10"	3	FR					100	0:02:20
3)	S	50	× 2	1	1' 05"	4	FR					100	0:02:10
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ					0:00:00	
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30
1)	P	100	× 1	2	2' 00"	6	FR	パドル H				200	0:04:00
2)	P	100	× 2	2	2' 10"	4	FR	パドル				400	0:08:40
				1	1	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30	
	P	200	× 1	1	5' 00"	2	FR	1/3呼吸 丁寧に泳ごう				200	0:05:00
	K	50	× 2	1	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
	Drill	50	× 4	1	1' 30"	2	FR	片手横 偶数→右手をかいて右呼吸左手入水右呼吸by25 奇数→左手をかいて左呼吸右手入水左呼吸by25				200	0:06:00
1)	S	50	× 2	2	1' 30"	6	FR	呼吸のタイミングを合わせよう H				200	0:06:00
2)	S	100	× 3	2	2' 15"	4	FR					600	0:13:30
3)	D	25	× 2	2	0' 45"	9	FR	前面壁を見て横呼吸				100	0:03:00
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30	
DW												0:05:00	
Total											2750	1:26:10	