



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/15 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
	K	50 × 4	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 右3回左1回/左3回右1回	200	0:06:00
	Drill	50 × 3	1	1' 05"	2	FR	3ストローク3"キック 止めている間は腰・膝を伸ばす 右手キャッチに右脚キックを合わせる	150	0:03:15
1)	S	50 × 6	2	0' 55"	6	FR	H 6ビート	600	0:11:00
2)	S	50 × 6	2	0' 45"	3	FR	2ビート	600	0:09:00
3)	S	100 × 5	2	1' 20"	4	FR		1000	0:13:20
			1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50 × 3	2	0' 40"	6	FR	ハドル H	300	0:04:00
2)	P	50 × 3	2	0' 50"	5	FR	ハドル ストローク数を少なく	300	0:05:00
3)	P	50 × 4	2	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:07:20
			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							4200	1:26:25



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/6/15 木曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	K	50	× 4	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 右3回左1回/左3回右1回	200	0:06:00
	Drill	50	× 4	1	1' 10"	2	FR	止めている間は腰・膝を伸ばす 3ストローク3キック 右手キャッチに右脚キックを合わせる	200	0:04:40
1)	S	50	× 6	2	0' 55"	6	FR	H 6ビート	600	0:11:00
2)	S	50	× 6	2	0' 50"	3	FR	2ビート	600	0:10:00
3)	S	100	× 3	2	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	× 3	2	0' 45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
2)	P	50	× 3	2	0' 50"	5	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:05:00
3)	P	50	× 4	2	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:20
			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	1:25:30



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/15 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	50	×	4	1	1' 30"	4	FR	板ハットダウン 右3回左1回/左3回右1回	200	0:06:00
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	3ストローク3キック 止めている間は腰・膝を伸ばす 右手キャッチに右脚キックを合わせる	200	0:05:00
1)	S	50	×	5	2	1' 00"	6	FR	H 6ビート	500	0:10:00
2)	S	50	×	5	2	0' 55"	3	FR	2ビート	500	0:09:10
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	ハドル H	200	0:03:00
2)	P	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	ハドル ストローク数を少なく	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	2	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	400	0:08:00
				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									3550	1:26:10



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/15 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
K	50 × 4	1	1' 30"	4	FR	板ハットダウン 右3回左1回/左3回右1回 止めている間は腰・膝を伸ばす	200	0:06:00		
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	3ストローク3"キック 右手キャッチに右脚キックを合わせる	200	0:05:00		
1)	S 50 × 5	2	1' 05"	6	FR	H 6ビート	500	0:10:50		
2)	S 50 × 4	2	1' 00"	3	FR	2ビート	400	0:08:00		
3)	S 100 × 3	2	1' 50"	4	FR		600	0:11:00		
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30		
1)	P 50 × 2	2	0' 50"	6	FR	パドル H	200	0:03:20		
2)	P 50 × 3	2	0' 55"	5	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:05:30		
3)	P 50 × 4	2	1' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00		
		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	1:27:10		



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/6/15 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50 × 4	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 右3回左1回/左3回右1回	200	0:06:00	
Drill	50 × 4	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"キック 止めている間は腰・膝を伸ばす 右手キャッチに右脚キックを合わせる	200	0:05:20	
1)	S 50 × 4	2	1' 10"	6	FR	H 6ビート	400	0:09:20	
2)	S 50 × 3	2	1' 05"	3	FR	2ビート	300	0:06:30	
3)	S 100 × 3	2	2' 00"	4	FR		600	0:12:00	
		1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
1)	P 50 × 2	2	0' 55"	6	FR	パドル H	200	0:03:40	
2)	P 50 × 3	2	1' 00"	5	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:06:00	
3)	P 50 × 3	2	1' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:07:00	
		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							3150	1:26:50	



2017/6/15 木曜日

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00 0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 40"	4	FR	板ヘッドダウン 右3回左1回/左3回右1回 止めている間は腰・膝を伸ばす	150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"キック 右手キャッチに右脚キックを合わせる	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	2	1' 20"	6	FR	H 6ビート	300	0:08:00
2)	S	50	×	3	2	1' 10"	3	FR	2ビート	300	0:07:00
3)	S	100	×	3	2	2' 10"	4	FR		600	0:13:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル H	200	0:04:00
2)	P	50	×	2	2	1' 10"	5	FR	パドル ストローク数を少なく	200	0:04:40
3)	P	50	×	3	2	1' 20"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:08:00
				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									2850	1:27:10