



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/7/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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
	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 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン	150	0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン 入水位置は肩幅	150	0:03:00
1)	S	100 × 8	1	1' 20"	5	FR		800	0:10:40
2)	S	50 × 12	1	0' 40"	5	FR		600	0:08:00
3)	S	25 × 12	1	0' 20"	5	FR		300	0:04:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	1)→2)→3)レスト30" 伸びをとろう	150	0:01:00 0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50 × 2	6	1' 00"	2	FR	パドル	600	0:12:00
2)	P	50 × 1	6	0' 35"	6	FR	パドル	300	0:03:30
	S	100 × 3	1	1' 50"	3	FR	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 姿勢に注意して	300	0:00:00 0:05:30
DW									0:05:00
Total								4150	1:25:40



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/7/2 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	
Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	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	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00		
Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FR	キャッチアップ トローイン 入水位置は肩幅	150	0:03:00		
1)	S	100	× 8	1	1' 30"	5	FR	800	0:12:00		
2)	S	50	× 10	1	0' 45"	5	FR	500	0:07:30		
3)	S	25	× 12	1	0' 25"	5	FR	300	0:05:00		
	S	25	× 6	1	0' 40"	1	BR	1)→2)→3)レスト30" 伸びをとろう	150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30		
1)	P	50	× 2	5	1' 00"	2	FR	パドル	500	0:10:00	
2)	P	50	× 1	5	0' 40"	6	FR	パドル	250	0:03:20	
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	100	× 3	1	1' 50"	3	FR	姿勢に注意して	300	0:05:30		
DW									0:05:00		
Total								3900	1:25:50		



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/7/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
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	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	入水位置は肩幅	150	0:03:30
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR		600	0:10:00
2)	S	50	×	12	1	0' 50"	5	FR		600	0:10:00
3)	S	25	×	12	1	0' 25"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	2	4	1' 00"	2	FR	パドル	400	0:08:00
2)	P	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	姿勢に注意して	300	0:06:00
DW											0:05:00
Total									3650	1:26:30	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/7/2 日曜日

【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
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 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ハットダウン	150	0:04:00	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	キャッチアップ トローイン 入水位置は肩幅	150	0:03:30	
1)	S 100 × 6	1	1' 50"	5	FR		600	0:11:00	
2)	S 50 × 12	1	0' 55"	5	FR		600	0:11:00	
3)	S 25 × 6	1	0' 25"	5	FR		150	0:02:30	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう	150	0:04:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P 50 × 2	4	1' 00"	2	FR	パドル	400	0:08:00	
2)	P 50 × 1	4	0' 50"	6	FR	パドル	200	0:03:20	
		1 3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	100 × 3	1	2' 00"	3	FR	姿勢に注意して	300	0:06:00	
DW									0:05:00
Total							3500	1:26:20	



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/7/2 日曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	
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 × 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	キャッチアップ トローイン 入水位置は肩幅	150	0:04:00	
1)	S 100 × 6	1	2' 00"	5	FR		600	0:12:00	
2)	S 50 × 10	1	1' 00"	5	FR		500	0:10:00	
3)	S 25 × 6	1	0' 30"	5	FR		150	0:03:00	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	伸びをとろう	150	0:04:30	
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P 50 × 2	3	1' 05"	2	FR	パトル	300	0:06:30	
2)	P 50 × 1	3	0' 55"	6	FR	パトル	150	0:02:45	
		1 3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	100 × 2	1	2' 15"	3	FR	姿勢に注意して	200	0:04:30	
DW									0:05:00
Total							3150	1:26:45	



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/7/2 日曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【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	
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		150	0:05:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	キャッチアップ	ドロイン 入水位置は肩幅	100	0:03:00
1)	S	100	×	6	1	2' 10"	5	FR		600	0:13:00
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	5	FR		300	0:06:30
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR		150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	伸びをとろう		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ		150	0:04:30
1)	P	50	×	2	3	1' 05"	2	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	パドル	150	0:02:45
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	姿勢に注意して		200	0:04:30
DW											0:05:00
Total								2900		1:26:45	