



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

2017/7/6 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 6

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	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	トックパドル フルブイ	150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	100 × 4	1	1' 30"	4	FR	パドル	400	0:06:00
2)	P	100 × 3	1	1' 25"	5	FR	パドル	300	0:04:15
3)	P	100 × 3	1	1' 15"	6	FR	パドル	300	0:03:45
4)	P	100 × 3	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:04:45
			1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
	S	50 × 4	1	1' 15"	1	FR	スローストローク 1'05"~1'10"の範囲で泳ごう	200	0:05:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰、横呼吸 右/左 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
1)	S	100 × 5	1	1' 30"	4	FR		500	0:07:30
2)	S	100 × 5	1	1' 25"	5	FR		500	0:07:05
3)	S	100 × 4	1	1' 15"	6	FR		400	0:05:00
4)	S	100 × 4	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	400	0:06:20
			1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								4250	1:25:10



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/7/6 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

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	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:03:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	ドックパドル プルプイ	150		0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
1)	P	100 × 3	1	1' 35"	4	FR	パドル	300		0:04:45
2)	P	100 × 3	1	1' 30"	5	FR	パドル	300		0:04:30
3)	P	100 × 3	1	1' 25"	6	FR	パドル	300		0:04:15
4)	P	100 × 3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300		0:05:00
			1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
	S	50 × 4	1	1' 15"	1	FR	スローストローク 1'05"~1'10"の範囲で泳ごう	200		0:05:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰、横呼吸 右/左 肩甲骨を動かす	150		0:04:30
1)	S	100 × 4	1	1' 35"	4	FR		400		0:06:20
2)	S	100 × 4	1	1' 30"	5	FR		400		0:06:00
3)	S	100 × 4	1	1' 25"	6	FR		400		0:05:40
4)	S	100 × 4	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 丁寧	400		0:07:00
			1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3950		1:25:00



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/7/6 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	FR	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	100	× 3	1	1' 45"	4	FR	パドル	300	0:05:15
2)	P	100	× 3	1	1' 40"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	× 3	1	1' 35"	6	FR	パドル	300	0:04:45
4)	P	100	× 3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
	S	50	× 4	1	1' 15"	1	FR	スローストローク 1'05"~1'10"の範囲で泳ごう	200	0:05:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰、横呼吸 右/左 肩甲骨を動かす	150	0:04:30
1)	S	100	× 4	1	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
2)	S	100	× 3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
3)	S	100	× 2	1	1' 35"	6	FR		200	0:03:10
4)	S	100	× 4	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	400	0:07:20
				1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3650	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

2017/7/6 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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
	S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:00
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	ドックパドル プルブイ	150		0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
1)	P	100 × 3	1	1' 55"	4	FR	パドル	300		0:05:45
2)	P	100 × 3	1	1' 50"	5	FR	パドル	300		0:05:30
3)	P	100 × 3	1	1' 45"	6	FR	パドル	300		0:05:15
4)	P	100 × 3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300		0:06:00
			1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
	S	50 × 3	1	1' 20"	1	FR	スローストローク 1'10"~1'15"の範囲で泳ごう	150		0:04:00
	K	50 × 3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰、横呼吸 右/左 肩甲骨を動かす	150		0:04:30
1)	S	100 × 4	1	1' 55"	4	FR		400		0:07:40
2)	S	100 × 3	1	1' 50"	5	FR		300		0:05:30
3)	S	100 × 2	1	1' 45"	6	FR		200		0:03:30
4)	S	100 × 3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に	300		0:06:00
			1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:26:40



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

2017/7/6 木曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	ドックパドル プルプイ		150	0:04:30
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
1)	P 100 × 3	1	2' 05"	4	FR	パドル		300	0:06:15
2)	P 100 × 3	1	2' 00"	5	FR	パドル		300	0:06:00
3)	P 100 × 3	1	1' 55"	6	FR	パドル		300	0:05:45
4)	P 100 × 2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:04:20
		1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
S	50 × 3	1	1' 30"	1	FR	スローストローク 1'20"~1'25"の範囲で泳ごう		150	0:04:30
K	50 × 3	1	1' 40"	4	FR	片手板片手の甲を腰、横呼吸 右/左 肩甲骨を動かす		150	0:05:00
1)	S 100 × 3	1	2' 05"	4	FR			300	0:06:15
2)	S 100 × 3	1	2' 00"	5	FR			300	0:06:00
3)	S 100 × 2	1	1' 55"	6	FR			200	0:03:50
4)	S 100 × 2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に		200	0:04:20
		1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
DW									0:05:00
Total								3200	1:26:45



2017/7/6 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】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

F												
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	25	×	6	1	0'45"	2	FR	ドックパドル プルプイ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
1)	P	100	×	3	1	2'05"	4	FR	パドル		300	0:06:15
2)	P	100	×	3	1	2'00"	5	FR	パドル		300	0:06:00
3)	P	100	×	3	1	1'55"	6	FR	パドル		300	0:05:45
4)	P	100	×	2	1	2'10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:04:20
				1	1	0'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
	S	50	×	3	1	1'30"	1	FR	スローストローク 1'20"~1'25"の範囲で泳ごう		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'40"	4	FR	片手板片手の甲を腰、横呼吸 右/左 肩甲骨を動かす		150	0:05:00
1)	S	100	×	3	1	2'05"	4	FR			300	0:06:15
2)	S	100	×	3	1	2'00"	5	FR			300	0:06:00
3)	S	100	×	2	1	1'55"	6	FR			200	0:03:50
4)	S	100	×	2	1	2'10"	3	FR	1/3呼吸 丁寧に		200	0:04:20
DW												0:05:00
	Total										3200	1:26:45