



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

2017/7/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

A									
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
	S	100 × 3	1	1'40"	2-3-4	FR DES	300		0:05:00
1)	K	50 × 1	2	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
2)	K	25 × 2	2	1'00"	6	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100		0:04:00
3)	K	50 × 1	2	1'20"	3	FR 板ヘッドダウン	100		0:02:40
			1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
Drill		25 × 6	1	0'30"	3	FR キャッチアップ キック強く打とう	150		0:03:00
1)	S	100 × 1	3	1'15"	6	FR H 6ビート	300		0:03:45
2)	S	100 × 3	3	1'20"	5	FR	900		0:12:00
3)	S	100 × 3	3	1'30"	4	FR	900		0:13:30
			1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
	P	25 × 6	1	0'30"	2-4-6	FR DPS3本ずつ ハドル	150		0:03:00
	P	50 × 14	1	0'55"	6-2	FR ハドル 1H1E	700		0:12:50
DW									0:05:00
Total							4000		1:25:45



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速く、強い 比較的持続できる

2017/7/13 木曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300		0:05:00
1)	K	50	× 1	2	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
2)	K	25	× 2	2	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100		0:04:00
3)	K	50	× 1	2	1' 20"	3	FR 板ヘッドダウン	100		0:02:40
				1	0' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	3	FR キャッチアップ キック強く打とう	150		0:03:00
1)	S	100	× 1	3	1' 20"	6	FR H 6ビート	300		0:04:00
2)	S	100	× 3	3	1' 30"	5	FR	900		0:13:30
3)	S	100	× 3	3	1' 35"	4	FR	900		0:14:15
				1	1' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150		0:03:30
	P	50	× 10	1	1' 00"	6・2	FR パドル 1H1E	500		0:10:00
DW										0:05:00
Total								3800		1:25:55



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

2017/7/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
1)	K	50	×	1	2	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
2)	K	25	×	2	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	K	50	×	1	2	1' 30"	3	FR	板ハットダウン	100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	キャッチアップ キック強く打とう	150	0:03:30
1)	S	100	×	1	3	1' 30"	6	FR	H 6ビート	300	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR		900	0:15:00
3)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	6・2	FR	ハドル 1H1E	500	0:10:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:26:30



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

2017/7/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰返し	300	0:07:00		
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00		
1)	K	50 × 1	2	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		
2)	K	25 × 2	2	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100	0:04:00		
3)	K	50 × 1	2	1' 30"	3	FR 板ハットダウン	100	0:03:00		
			1	0' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
Drill		25 × 6	1	0' 35"	3	FR キャッチアップ キック強く打とう	150	0:03:30		
1)	S	100 × 1	3	1' 40"	6	FR H 6ビート	300	0:05:00		
2)	S	100 × 2	3	1' 50"	5	FR	600	0:11:00		
3)	S	100 × 2	3	1' 55"	4	FR	600	0:11:30		
			1	2' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00		
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30		
	P	50 × 12	1	1' 00"	6・2	FR ハドル 1H1E	600	0:12:00		
DW										0:05:00
	Total						3300	1:26:30		



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

2017/7/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1	繰返し	300	0:08:00
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
1)	K	50 × 1	2	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
2)	K	25 × 2	2	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	腰の位置を高く	100	0:04:00
3)	K	50 × 1	2	1' 30"	3	FR	板ヘッド°ダウン		100	0:03:00
			1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
	Drill	25 × 6	1	0' 40"	3	FR	キャッチアップ°	キック強く打とう	150	0:04:00
1)	S	100 × 1	2	1' 50"	6	FR	H	6ビート	200	0:03:40
2)	S	100 × 3	2	2' 00"	5	FR			600	0:12:00
3)	S	100 × 2	2	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル	150	0:04:00
	P	50 × 12	1	1' 05"	6・2	FR	パドル	1H1E	600	0:13:00
DW										0:05:00
	Total								3000	1:26:30



2017/7/13 木曜日

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

【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300		0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300		0:07:00
1)	K	50	× 1	2	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
2)	K	25	× 2	2	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて 腰の位置を高く	100		0:04:00
3)	K	50	× 1	2	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン	100		0:03:00
				1	0' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
Drill		25	× 6	1	0' 40"	3	FR キャッチアップ キック強く打とう	150		0:04:00
1)	S	100	× 1	2	2' 00"	6	FR H 6ビート	200		0:04:00
2)	S	100	× 2	2	2' 10"	5	FR	400		0:08:40
3)	S	100	× 2	2	2' 15"	4	FR	400		0:09:00
				1	1' 00"		FR 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
	P	25	× 6	1	0' 45"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハドル	150		0:04:30
	P	50	× 10	1	1' 15"	6・2	FR ハドル 1H1E	500		0:12:30
DW										0:05:00
Total								2700		1:26:10