



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/7/18 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	姿勢に注意 手は肩幅に	150	0:03:30	
S	100 × 3	1	1' 40"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	両手を胸からフィニッシュへ キックを打って前呼吸	150	0:04:30	
P	100 × 6	1	1' 35"	2~5	FR	パドル ヒルトアップ フィニッシュの加速で速くなろう	600	0:09:30	
P	50 × 6	3	0' 40"	6	FR	パドル 頑張ろう	900	0:12:00	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 30"	1		E	100	0:02:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	手は肩幅に フィニッシュを強く	150	0:03:30	
1)	S 50 × 1	9	0' 35"	6	FR	H	450	0:05:15	
2)	S 100 × 1	9	1' 45"	3	FR		900	0:15:45	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							4150	1:27:00	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/7/18 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	姿勢に注意 手は肩幅に	150	0:03:30		
S	100 × 3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	両手を胸からフィニッシュへ キックを打って前呼吸	150	0:04:30		
P	100 × 6	1	1' 40"	2~5	FR	パドル ビルトアップ フィニッシュの加速で速くならう	600	0:10:00		
P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR	パドル 頑張ろう	750	0:10:00		
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	E		100	0:02:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FR	手は肩幅に フィニッシュを強く	150	0:03:30		
1)	S 50 × 1	8	0' 40"	6	FR	H	400	0:05:20		
2)	S 100 × 1	8	1' 50"	3	FR		800	0:14:40		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3850	1:26:00		



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/7/18 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	FR	姿勢に注意	手は肩幅に	150	0:03:30
S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	両手を胸からフィニッシュへ	キックを打って前呼吸	150	0:04:30
P	100	×	6	1	1' 50"	2~5	FR	パドル ビルトアップ	フィニッシュの加速で速くならう	600	0:11:00
P	50	×	3	5	0' 45"	6	FR	ハンドル 頑張ろう		750	0:11:15
			1	4	0' 30"			セットレスト30"			0:02:00
S	25	×	4	1	0' 30"	1	E			100	0:02:00
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	手は肩幅に	フィニッシュを強く	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	7	0' 45"	6	FR	H	350	0:05:15
2)	S	100	×	1	7	1' 55"	3	FR		700	0:13:25
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:27:25



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/7/18 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	FR	姿勢に注意 手は肩幅に	150	0:03:30	
S	100 × 3	1	2'00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	25 × 6	1	0'45"	2	FR	両手を胸からフィニッシュへ キックを打って前呼吸	150	0:04:30	
P	100 × 6	1	2'00"	2~5	FR	パドル ビルトアップ フィニッシュの加速で速くならう	600	0:12:00	
P	50 × 3	4	0'50"	6	FR	パドル 頑張ろう	600	0:10:00	
		1	0'30"			セットレスト30"		0:01:30	
S	25 × 4	1	0'30"	1	E		100	0:02:00	
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0'35"	2	FR	手は肩幅に フィニッシュを強く	150	0:03:30	
1)	S	50 × 1	6	0'50"	6	FR	H	300	0:05:00
2)	S	100 × 1	6	2'00"	3	FR		600	0:12:00
		1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total							3400	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

2017/7/18 火曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	FR	姿勢に注意 手は肩幅に	150	0:04:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FR	両手を胸からフィニッシュへ キックを打って前呼吸	150	0:04:30	
P	100 × 6	1	2' 10"	2~5	FR	パドル ビルトアップ フィニッシュの加速で速くなろう	600	0:13:00	
P	50 × 3	3	0' 55"	6	FR	パドル 頑張ろう	450	0:08:15	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	手は肩幅に フィニッシュを強く	150	0:04:00	
1)	S 50 × 1	5	0' 55"	6	FR	H	250	0:04:35	
2)	S 100 × 1	5	2' 10"	3	FR		500	0:10:50	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3100	1:25:40	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/7/18 火曜日

【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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' 15"	2	FR	300		0:07:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	150	姿勢に注意 手は肩幅に	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	3・4・5	FR	300	DES	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	150	両手を胸からフィニッシュへ キックを打って前呼吸	0:05:00
P	100	×	6	1	2' 20"	2~5	FR	600	パドル ビルトアップ フィニッシュの加速で速くならう	0:14:00
P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	450	ハンドル 頑張ろう	0:09:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"	0:01:00
S	25	×	4	1	0' 45"	1	E	100		0:03:00
K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR	100	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	0:03:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	150	手は肩幅に フィニッシュを強く	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	FR	200	H	0:04:00
2)	S	100	×	1	4	2' 20"	FR	400		0:09:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00
DW										0:05:00
Total								2900		1:27:20