



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2017/10/26 木曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
1)	K	50 × 2	3	1' 30"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	300	0:09:00	
2)	Drill	50 × 2	3	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	300	0:07:30	
3)	S	50 × 2	3	1' 00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて	300	0:06:00	
4)	S	100 × 2	3	1' 15"	6	FR	H	600	0:07:30	
		1	2	0' 30"			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:01:00	
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30		
P	50 × 6	3	0' 40"	6	FR	パドル H	900	0:12:00		
		1	2	1' 00"			セットレスト1'		0:02:00	
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BA	姿勢よく	150	0:03:30		
S	50 × 6	1	1' 00"	6	FR	H	300	0:06:00		
DW										0:05:00
Total							3750	1:26:30		



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2017/10/26 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
1)	K	50 × 2	3	1' 30"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	300	0:09:00
2)	Drill	50 × 2	3	1' 15"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	300	0:07:30
3)	S	50 × 2	3	1' 00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて	300	0:06:00
4)	S	100 × 2	3	1' 25"	6	FR	H	600	0:08:30
			1	2			1)→2)→3)→4)レストナシ		0:01:00
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30	
P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR	パドル H	750	0:10:00	
			1	4			セットレスト1'		0:04:00
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BA	姿勢よく	150	0:04:00	
S	50 × 5	1	1' 00"	6	FR	H	250	0:05:00	
DW									0:05:00
Total							3550	1:27:00	

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	片手前右・左	横呼吸	肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
1)	K	50	×	2	3	1'30"	3	FR	片手板片手横	横呼吸	右/左by25	300	0:09:00
2)	Drill	50	×	2	3	1'30"	2	FR	片手横右/左by25		右手をかいて右呼吸	300	0:09:00
3)	S	50	×	2	3	1'00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて			300	0:06:00
4)	S	100	×	2	3	1'35"	6	FR	H			600	0:09:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ		4)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR	伸びをとろう			150	0:04:00
	P	50	×	4	3	0'45"	6	FR	パドル	H		600	0:09:00
				1	2	1'00"			セットレスト1'				0:02:00
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BA	姿勢よく			150	0:04:00
	S	50	×	3	1	1'10"	6	FR	H			150	0:03:30
DW													0:05:00
	Total											3300	1:27:00



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2017/10/26 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	片手前右・左	横呼吸	肩甲骨を動かそう		150	0:03:30
S	100 × 3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:00
1)	K	50 × 2	3	1' 30"	3	FR	片手板片手横	横呼吸 右/左by25		300	0:09:00
2)	Drill	50 × 2	3	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		300	0:09:00
3)	S	50 × 2	3	1' 00"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて			300	0:06:00
4)	S	100 × 2	3	1' 45"	6	FR	H			600	0:10:30
			1	2			1)→2)→3)→4)レストナシ	4)→1)レスト30"			0:01:00
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう				150	0:04:00
P	50 × 3	3	0' 50"	6	FR	パドル H				450	0:07:30
			1	2		セットレスト1'					0:02:00
S	25 × 6	1	0' 40"	2	BA	姿勢よく				150	0:04:00
S	50 × 3	1	1' 10"	6	FR	H				150	0:03:30
DW											0:05:00
Total										3150	1:27:00



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速い 比較的持続できる

2017/10/26 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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 × 4	1	0'40"	2	FLY	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	100	0:02:40	
S	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
1)	K	50 × 2	3	1'30"	3	FR	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	300	0:09:00
2)	Drill	50 × 2	3	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	300	0:09:00
3)	S	50 × 2	3	1'05"	2	FR	呼吸のタイミングを合わせて	300	0:06:30
4)	S	100 × 2	3	1'55"	6	FR	H	600	0:11:30
			1	2					
			2	0'30"					
S	25 × 6	1	0'40"	2	BR	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"	150	0:04:00	
P	50 × 3	2	0'55"	6	FR	伸びをとろう	300	0:05:30	
			1	1'00"					
S	25 × 6	1	0'40"	2	BA	ハドル H セットレスト1' 姿勢よく	150	0:04:00	
S	50 × 3	1	1'20"	6	FR	H	150	0:04:00	
DW									0:05:00
Total							2950	1:26:10	



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速い 比較的持続できる

2017/10/26 木曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	× 4	1	0' 45"	2	FLY	100	0:03:00	片手前右・左 横呼吸 肩甲骨を動かそう	
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	300	0:07:00	DES	
1)	K	50	× 2	2	1' 45"	3	FR	200	0:07:00	片手板片手横 横呼吸 右/左by25	
2)	Drill	50	× 2	2	1' 30"	2	FR	200	0:06:00	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	
3)	S	50	× 3	2	1' 15"	2	FR	300	0:07:30	呼吸のタイミングを合わせて	
4)	S	100	× 3	2	2' 05"	6	FR	600	0:12:30	H	
				1	1	0' 30"			0:00:30	1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"	
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	BR	150	0:04:30	伸びをとろう	
	P	50	× 3	2	1' 00"	6	FR	300	0:06:00	パドル H	
				1	1	1' 00"			0:01:00	セットレスト1'	
	S	25	× 6	1	0' 45"	2	BA	150	0:04:30	姿勢よく	
	S	50	× 3	1	1' 30"	6	FR	150	0:04:30	H	
DW									0:05:00		
Total								2750	1:26:30		