



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/11/12 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 4

A										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	ゆっくり大きく	300	0:10:00	0:05:30
1)	Drill	50 × 2	1	1' 20"	4	FR	ドックパドル プルプイ	100	0:02:40	
2)	Drill	50 × 2	1	1' 10"	3	FR	ロングドックパドル プルプイ	100	0:02:20	
3)	S	50 × 2	1	0' 55"	2	FR	ストローク数を数え丁寧に泳ごう	100	0:01:50	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	片手前右/左by25 姿勢に注意して	150	0:03:00	
2)	Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	150	0:03:30	
3)	Drill	50 × 4	1	1' 20"	7	FR	片手前右・左1本ずつ H 片手で強いストロークとキック	200	0:05:20	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00	
1)	Drill	50 × 2	1	1' 20"	4	FR	ドックパドル プルプイ	100	0:02:40	
2)	Drill	50 × 2	1	1' 00"	3	FR	ロングドックパドル プルプイ	100	0:02:00	
3)	P	50 × 12	1	0' 45"	4	FR	パドル E/Hby25 後半のストローク数を少なく	600	0:09:00	
	S	100 × 3	6	1' 20"	4	FR	セットレスト20"	1800	0:24:00	
			1	5	0' 20"				0:01:40	
DW										0:05:00
Total								3950		1:25:30



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/11/12 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 4

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time				
W-PU	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR	ゆっくり大きく	300	0:10:00 0:05:30	
1)	Drill	50	×	2	1	1'20"	4	FR	ドックパドル プルプイ	100	0:02:40	
2)	Drill	50	×	2	1	1'10"	3	FR	ロングドックパドル プルプイ	100	0:02:20	
3)	S	50	×	2	1	0'55"	2	FR	ストローク数を数え丁寧に泳ごう	100	0:01:50	
					1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	片手前右/左by25 姿勢に注意して	150	0:03:30	
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	150	0:04:00	
3)	Drill	50	×	4	1	1'30"	7	FR	片手前右・左1本ずつ H 片手で強いストロークとキック	200	0:06:00	
					1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
	S	25	×	4	1	0'45"	1	Cho	E	100	0:03:00	
1)	Drill	50	×	2	1	1'20"	4	FR	ドックパドル プルプイ	100	0:02:40	
2)	Drill	50	×	2	1	1'10"	3	FR	ロングドックパドル プルプイ	100	0:02:20	
3)	P	50	×	12	1	0'50"	4	FR	パドル E/Hby25 後半のストローク数を少なく	600	0:10:00	
	S	100	×	3	5	1'30"	4	FR	セットレスト20"	1500	0:22:30	
					1	4	0'20"				0:01:20	
DW											0:05:00	
Total											3650	1:26:40



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/11/12 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 4

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	ゆっくり大きく	300	0:10:00 0:06:00
1)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	ドックパドル プルプイ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	ロングドックパドル プルプイ	100	0:02:30
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	2	FR	ストローク数を数え丁寧に泳ごう	100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 姿勢に注意して	150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	片手前右・左1本ずつ H 片手で強いストロークとキック	200	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00
1)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	ドックパドル プルプイ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	ロングドックパドル プルプイ	100	0:02:30
3)	P	50	×	12	1	0' 55"	4	FR	パドル E/Hby25 後半のストローク数を少なく	600	0:11:00
	S	100	×	3	4	1' 40"	4	FR	セットレスト10"	1200	0:20:00
				1	3	0' 10"					0:00:30
DW											0:05:00
Total										3350	1:26:00



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/11/12 日曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 4

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	ゆっくり大きく	300	0:06:00		
1) Drill	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	ドックパドル プルフイ	100	0:03:00		
2) Drill	50 × 2	1	1' 15"	3	FR	ロングドックパドル プルフイ	100	0:02:30		
3) S	50 × 2	1	1' 00"	2	FR	ストローク数を数え丁寧に泳ごう	100	0:02:00		
		1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
1) Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 姿勢に注意して	150	0:03:30		
2) Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	150	0:04:00		
3) Drill	50 × 4	1	1' 30"	7	FR	片手前右・左1本ずつ H 片手で強いストロークとキック	200	0:06:00		
		1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00		
S	25 × 4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00		
1) Drill	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	ドックパドル プルフイ	100	0:03:00		
2) Drill	50 × 2	1	1' 15"	3	FR	ロングドックパドル プルフイ	100	0:02:30		
3) P	50 × 10	1	1' 00"	4	FR	パドル E/Hby25 後半のストローク数を少なく	500	0:10:00		
S	100 × 3	4	1' 50"	4	FR	セットレスト10"	1200	0:22:00		
		1	3	0' 10"				0:00:30		
DW										0:05:00
Total							3250	1:27:00		



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/11/12 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
4

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
S	50 × 6	1	1'05"	2	FR	ゆっくり大きく	300	0:10:00	0:06:30	
1) Drill	50 × 2	1	1'30"	4	FR	ドックパドル プルプイ	100	0:03:00		
2) Drill	50 × 2	1	1'15"	3	FR	ロングドックパドル プルプイ	100	0:02:30		
3) S	50 × 2	1	1'05"	2	FR	ストローク数を教え丁寧に泳ごう	100	0:02:10		
		1 2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
1) Drill	50 × 3	1	1'15"	2	FR	片手前右/左by25 姿勢に注意して	150	0:03:45		
2) Drill	50 × 3	1	1'25"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	150	0:04:15		
3) Drill	50 × 4	1	1'30"	7	FR	片手前右・左1本ずつ H 片手で強いストロークとキック	200	0:06:00		
		1 2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30		
S	25 × 4	1	0'45"	1	Cho	E	100	0:03:00		
1) Drill	50 × 2	1	1'30"	4	FR	ドックパドル プルプイ	100	0:03:00		
2) Drill	50 × 2	1	1'15"	3	FR	ロングドックパドル プルプイ	100	0:02:30		
3) P	50 × 10	1	1'05"	4	FR	パドル E/Hby25 後半のストローク数を少なく	500	0:10:50		
S	100 × 3	3	2'00"	4	FR	セットレスト10"	900	0:18:00		
		1 2	0'10"					0:00:20		
DW										
								2950	1:25:20	
Total										



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/11/12 日曜日

【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
4

F											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	ゆっくり大きく	300	0:10:00 0:07:30
1)	Drill	50	×	2	1	1' 40"	4	FR	ドックパドル プルプイ	100	0:03:20
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	ロングドックパドル プルプイ	100	0:03:00
3)	S	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	ストローク数を数え丁寧に泳ごう	100	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 姿勢に注意して	100	0:02:40
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 キャッチポイントを遠くに	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	4	1	1' 40"	7	FR	片手前右・左1本ずつ H 片手で強いストロークとキック	200	0:06:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	Cho	E	100	0:03:00
1)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	ドックパドル プルプイ	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	ロングドックパドル プルプイ	100	0:02:40
3)	P	50	×	10	1	1' 10"	4	FR	パドル E/Hby25 後半のストローク数を少なく	500	0:11:40
	S	100	×	3	3	2' 10"	4	FR	セットレスト10"	900	0:19:30
				1	2	0' 10"					0:00:20
DW											0:05:00
Total										2800	1:26:50