



【 テーマ 】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/14 火曜日  
【泳法注意】  
フニッシュ  
【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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	ストローク後半の加速を意識して	150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1' 00"	2~6	FR	ハドル E/Hby25	H→ストローク後半の加速を意識して	300	0:06:00
	P	100	×	6	1	2' 00"	6	FR	ハドル H		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BR	ゆっくり伸びをとって		150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	2~6	FR	E/Hby25	H→ストローク後半の加速を意識して	300	0:05:30
1)	S	50	×	1	8	1' 00"	3	FR	フォーム		400	0:08:00
2)	S	100	×	1	8	1' 45"	6	FR	H	頑張ろう！	800	0:14:00
3)	S	25	×	1	8	0' 45"	1	Cho	E		200	0:06:00
									1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		
DW											0:05:00	
Total											3550	1:27:00



# SUNNY FISHI

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/14 火曜日  
【泳法注意】  
フニッシュ  
【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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
Drill	50	×	3	1	1'	20"	2	FR	片手前右/左by25	ストローク後半の加速を意識して	150	0:04:00
P	50	×	6	1	1'	00"	2~6	FR	パドル E/Hby25	H→ストローク後半の加速を意識して	300	0:06:00
P	100	×	4	1	2'	15"	6	FR	パドル H		400	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	ゆっくり伸びをとって			150	0:04:00
K	50	×	3	1	1'	30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30
S	50	×	6	1	0' 55"	2~6	FR	E/Hby25	H→ストローク後半の加速を意識して		300	0:05:30
1)	S	50	×	1	8	1' 00"	3	FR	フォーム		400	0:08:00
2)	S	100	×	1	8	2' 00"	6	FR	H	頑張ろう！	800	0:16:00
3)	S	25	×	1	8	0' 45"	1	Cho	E	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	200	0:06:00
DW											0:05:00	
Total											3350	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

2017/11/14 火曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

6

C										Distance	Time		
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明							
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			0:10:00		
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	300	0:06:00		
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	ストローク後半の加速を意識して	200	0:04:00	
	P	50	×	6	1	1' 10"	2~6	FR	パドル E/Hby25	H→ストローク後半の加速を意識して	150	0:04:00	
	P	100	×	4	1	2' 30"	6	FR	パドル H		300	0:07:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	ゆっくり伸びをとって		400	0:10:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:00	
	S	50	×	8	1	1' 00"	2~6	FR	E/Hby25	H→ストローク後半の加速を意識して	300	0:04:30	
	1)	S	50	×	1	6	1' 00"	3	FR	フォーム		400	0:08:00
	2)	S	100	×	1	6	2' 00"	6	FR	H 頑張ろう！	300	0:06:00	
	3)	S	25	×	1	6	1' 00"	1	Cho E		600	0:12:00	
1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ										150	0:06:00		
DW											0:05:00		
	Total									3100	1:26:30		



# SUNNY FISH

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/14 火曜日  
【泳法注意】  
フニッシュ  
【主観的強度】  
6

Menu		Set	Cycle	強度	種目	D			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	50	×	3	1	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	ストローク後半の加速を意識して	150	0:04:00	
P	50	×	6	1	1	1' 10"	2~6	FR	パドル E/Hby25	H→ストローク後半の加速を意識して	300	0:07:00	
P	100	×	4	1	1	2' 30"	6	FR	パドル H		400	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	ゆっくり伸びをとって		150	0:04:00		
K	50	×	3	1	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30	
S	50	×	7	1	1	1' 05"	2~6	FR	E/Hby25	H→ストローク後半の加速を意識して	350	0:07:35	
1)	S	50	×	1	6	1' 10"	3	FR	フォーム		300	0:07:00	
2)	S	100	×	1	6	2' 00"	6	FR	H 頑張ろう！		600	0:12:00	
3)	S	25	×	1	6	1' 00"	1	Cho	E	1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ	150	0:06:00
DW											0:05:00		
Total										3050	1:27:05		



## 【テーマ】

## 強化期B

## 耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2017/11/14 火曜日  
【泳法注意】  
フニッッシュ  
【主観的強度】  
6

Menu		Set	Cycle	強度	種目	E		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	ピルト'アップ	200	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	ストローク後半の加速を意識して	150	0:04:30
	P	50	×	6	1	1' 15"	2~6	FR	パドル E/Hby25	H→ストローク後半の加速を意識して	300	0:07:30
	P	100	×	3	1	2' 40"	6	FR	パドル H		300	0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	ゆっくり伸びをとって		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウソ/左アップ右ダウソby25	腰の回転	150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 10"	2~6	FR	E/Hby25	H→ストローク後半の加速を意識して	300	0:07:00
1)	S	50	×	1	6	1' 10"	3	FR	フォーム		300	0:07:00
2)	S	100	×	1	6	2' 10"	6	FR	H 頑張ろう！		600	0:13:00
3)	S	25	×	1	6	1' 00"	1	Cho	E	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	150	0:06:00
DW										0:05:00		
Total									2900	1:28:00		



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/14 火曜日

【泳法注意】  
フリーリュ  
【主観的強度】  
6

Menu		Set	Cycle	強度	種目	F	説明	Distance	Time
W-PU									
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	0:10:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ピルト・アップ	300 0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25	200 0:05:00
	P	50	×	6	1	1' 20"	2·6	FR パドル E/Hby25 H→ストローク後半の加速を意識して	150 0:04:30
	P	100	×	3	1	2' 50"	6	FR パドル H	300 0:08:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR ゆっくり伸びをとって	300 0:08:30
	K	50	×	3	1	1' 40"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150 0:04:30
	S	50	×	8	1	1' 15"	2·6	FR E/Hby25 H→ストローク後半の加速を意識して	400 0:05:00
1)	S	50	×	1	4	1' 20"	3	FR フォーム	200 0:05:20
2)	S	100	×	1	4	2' 20"	6	FR H 頑張ろう！	400 0:09:20
3)	S	25	×	1	4	1' 00"	1	Cho E 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	100 0:04:00
DW									0:05:00
Total								2650	1:26:40