



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/23 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	
S	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
1)	S 50 × 1	7	0' 35"	6	FR	H 頑張ろう	350	0:04:05	
2)	S 150 × 1	7	2' 45"	3	FR	フォーム 呼吸のタイミングに注意しよう	1050	0:19:15	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 8	1	0' 40"	2-4	BR・BA	BR×4・BA×4 1E1H	200	0:05:20	
1)	P 100 × 1	8	1' 10"	6	FR	H ハドル	800	0:09:20	
2)	P 50 × 1	8	1' 10"	2	FR	E ハドル 大きく泳ごう	400	0:09:20	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
D/S	50 × 6	1	1' 05"	9-2	FR	スタート15mダッシュ 前面壁を見て横呼吸	300	0:06:30	
DW								0:05:00	
Total							3900	1:25:50	



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/23 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
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルドアップ				200	0:03:30
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸				150	0:04:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
1)	S 50 × 1	7	0' 40"	6	FR	H 頑張ろう				350	0:04:40
2)	S 150 × 1	7	2' 50"	3	FR	フォーム 呼吸のタイミングに注意しよう				1050	0:19:50
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	25 × 8	1	0' 40"	2・4	BR・BA	BR×4・BA×4 1E1H				200	0:05:20
1)	P 100 × 1	7	1' 20"	6	FR	H パドル				700	0:09:20
2)	P 50 × 1	7	1' 10"	2	FR	E パドル 大きく泳ごう				350	0:08:10
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
D/S	50 × 6	1	1' 05"	9・2	FR	スタート15mダッシュ 前面壁を見て横呼吸				300	0:06:30
DW											0:05:00
Total										3750	1:26:20



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/11/23 木曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:10:00 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	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸			150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
1)	S	50	×	1	6	0'45"	6	FR	H 頑張ろう			300	0:04:30
2)	S	150	×	1	6	3'00"	3	FR	フォーム 呼吸のタイミングに注意しよう			900	0:18:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	8	1	0'40"	2-4	BR・BA	BR×4・BA×4 1E1H			200	0:05:20
1)	P	100	×	1	6	1'30"	6	FR	H パドル			600	0:09:00
2)	P	50	×	1	6	1'15"	2	FR	E パドル 大きく泳ごう			300	0:07:30
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	D/S	50	×	6	1	1'10"	9-2	FR	スタート15mダッシュ 前面壁を見て横呼吸			300	0:07:00
DW												0:05:00	
Total												3400	1:25:20



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/11/23 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	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	150	0:04:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
1)	S 50 × 1	6	0' 50"	6	FR	H 頑張ろう	300	0:05:00	
2)	S 150 × 1	6	3' 10"	3	FR	フォーム 呼吸のタイミングに注意しよう	900	0:19:00	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
S	25 × 8	1	0' 40"	2・4	BR・BA	BR×4・BA×4 1E1H	200	0:05:20	
1)	P 100 × 1	6	1' 40"	6	FR	H パドル	600	0:10:00	
2)	P 50 × 1	6	1' 15"	2	FR	E パドル 大きく泳ごう	300	0:07:30	
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
D/S	50 × 5	1	1' 10"	9・2	FR	スタート15mダッシュ 前面壁を見て横呼吸	250	0:05:50	
DW								0:05:00	
Total							3350	1:26:40	



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/11/23 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												
	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR					300	0:10:00
	S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸				150	0:04:30
	K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
1)	S	50 × 1	6	0' 55"	6	FR	H 頑張ろう				300	0:05:30
2)	S	150 × 1	6	3' 15"	3	FR	フォーム 呼吸のタイミングに注意しよう				900	0:19:30
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25 × 8	1	0' 45"	2-4	BR・BA	BR×4・BA×4 1E1H				200	0:06:00
1)	P	100 × 1	5	1' 50"	6	FR	H パドル				500	0:09:10
2)	P	50 × 1	5	1' 20"	2	FR	E パドル 大きく泳ごう				250	0:06:40
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	D/S	50 × 4	1	1' 15"	9-2	FR	スタート15mダッシュ 前面壁を見て横呼吸				200	0:05:00
DW												0:05:00
	Total										3150	1:26:50



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/11/23 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
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸	100	0:03:00
	K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR	片手板片手の甲を腰 横呼吸 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:05:00
1)	S	50	× 1	5	1' 00"	6	FR	H 頑張ろう	250	0:05:00
2)	S	150	× 1	5	3' 30"	3	FR	フォーム 呼吸のタイミングに注意しよう	750	0:17:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	× 8	1	0' 45"	2・4	BR・BA	BR×4・BA×4 1E1H	200	0:06:00
1)	P	100	× 1	5	2' 00"	6	FR	H パドル	500	0:10:00
2)	P	50	× 1	5	1' 30"	2	FR	E パドル 大きく泳ごう	250	0:07:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	D/S	50	× 4	1	1' 15"	9・2	FR	スタート15mダッシュ 前面壁を見て横呼吸	200	0:05:00
DW										0:05:00
	Total								2900	1:26:30