



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/11/30 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 5

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:06:00	
S	100 × 3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES	300	0:04:30	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく	200	0:05:00	
P	50 × 3	4	0' 35"	6	FR	パドル H	600	0:07:00	
		1	3			セットレスト1'		0:03:00	
P	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識して 1/3呼吸	150	0:03:00	
1)	S 150 × 1	9	2' 10"	5	FR	H 頑張ろう	1350	0:19:30	
2)	S 100 × 1	9	2' 10"	2	FR	E	900	0:19:30	
		1	8	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							3950	1:27:00	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/11/30 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 5

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 30"	2		FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:06:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく	200	0:05:00		
P	50 × 3	4	0' 40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00		
		1	3			セットレスト1'		0:03:00		
P	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識して 1/3呼吸	200	0:04:00		
1)	S 150 × 1	8	2' 15"	5	FR	H 頑張ろう	1200	0:18:00		
2)	S 100 × 1	8	2' 15"	2	FR	E	800	0:18:00		
		1	7	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3750	1:26:30		



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/11/30 木曜日  
【泳法注意】  
リハビリ  
【主観的強度】  
5

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 2ストロークした後、リハビリ-1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく			200	0:06:00
	P	50	×	4	4	0'45"	6	FR	パドル H			800	0:12:00
					1	3	1'00"	セットレスト1'					0:03:00
	P	50	×	4	1	1'00"	3	FR	リハビリの肘上げを意識して 1/3呼吸			200	0:04:00
1)	S	150	×	1	6	2'30"	5	FR	H 頑張ろう			900	0:15:00
2)	S	100	×	1	6	2'30"	2	FR	E			600	0:15:00
				1	5	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット				0:00:00	
DW												0:05:00	
Total											3450	1:27:00	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/11/30 木曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 5

D

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:07:00
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく	200	0:06:00
P	50 × 3	4	0' 50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00
		1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00
P	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識して 1/3呼吸	200	0:04:00
1)	S 150 × 1	6	2' 30"	5	FR	H 頑張ろう	900	0:15:00
2)	S 100 × 1	6	2' 30"	2	FR	E	600	0:15:00
		1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00
DW								0:05:00
Total							3250	1:25:30



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/11/30 木曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
5

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:08:00		
S	100 × 3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 4	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく	200	0:06:00		
P	50 × 3	4	0' 55"	6	FR	パドル H	600	0:11:00		
		1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00		
P	50 × 4	1	1' 10"	3	FR	リカバリーの肘上げを意識して 1/3呼吸	200	0:04:40		
1)	S 150 × 1	5	2' 50"	5	FR	H 頑張ろう	750	0:14:10		
2)	S 100 × 1	5	2' 30"	2	FR	E	500	0:12:30		
		1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							3000	1:25:20		



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/11/30 木曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
5

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	0:09:00
	S	100	× 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00	
	K	50	× 3	1	1' 40"	3	FR 片手板片手の甲を腰 右/左by25 肩甲骨を動かそう	150	0:05:00	
	Drill	50	× 4	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 2ストロークした後、リカバリー1往復 一度入水した手を腰の位置に戻し再度入水してから水をかく	200	0:06:00	
	P	50	× 3	4	1' 00"	6	FR パドル H	600	0:12:00	
				1	3	1' 00"			0:03:00	
	P	50	× 4	1	1' 20"	3	FR リカバリーの肘上げを意識して 1/3呼吸	200	0:05:20	
1)	S	150	× 1	4	3' 00"	5	FR H 頑張ろう	600	0:12:00	
2)	S	100	× 1	4	2' 45"	2	FR E	400	0:11:00	
				1	3	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 6セット		0:00:00	
DW										0:05:00
	Total							2750		1:25:20