



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/12/17 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

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
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
	Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ	300		0:07:00
1)	S	100 × 1	8	1' 15"	5	FR	H	800		0:10:00
2)	S	100 × 1	8	1' 35"	3	FR	E	800		0:12:40
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり大きく泳ごう	150		0:04:30
1)	P	50 × 8	1	0' 50"	2・6	FR	パドル 1E1H	400		0:06:40
2)	P	50 × 6	1	0' 45"	2・6	FR	パドル 1E2H	300		0:04:30
3)	P	50 × 4	1	0' 40"	3・5	FR	パドル 1E1H	200		0:02:40
4)	P	50 × 2	1	0' 35"	6	FR	パドル H	100		0:01:10
			1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"			0:01:30
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり大きく泳ごう	150		0:04:30
	S	25 × 6	3	0' 20"	5	FR	1・6本目→前面壁を見て横呼吸	450		0:06:00
			1	0' 30"						0:01:00
DW										0:05:00
Total								4100		1:26:40



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/12/17 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

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		
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00		
Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ	300	0:07:00		
1)	S 100 × 1	7	1' 25"	5	FR	H	700	0:09:55		
2)	S 100 × 1	7	1' 45"	3	FR	E	700	0:12:15		
		1 6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり大きく泳ごう	150	0:04:30		
1)	P 50 × 8	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	400	0:07:20		
2)	P 50 × 6	1	0' 50"	2・6	FR	パドル 1E2H	300	0:05:00		
3)	P 50 × 4	1	0' 45"	3・5	FR	パドル 1E1H	200	0:03:00		
4)	P 50 × 2	1	0' 40"	6	FR	パドル H	100	0:01:20		
		1 3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"		0:01:30		
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり大きく泳ごう	150	0:04:30		
S	25 × 6	2	0' 25"	5	FR	1・6本目→前面壁を見て横呼吸	300	0:05:00		
		1 1	0' 30"					0:00:30		
DW										0:05:00
Total							3750	1:26:20		



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/12/17 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00
	Drill	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ				300	0:07:00
1)	S	100	×	1	6	1' 35"	5	FR	H				600	0:09:30
2)	S	100	×	1	6	1' 55"	3	FR	E				600	0:11:30
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり大きく泳ごう				150	0:04:30
1)	P	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H				400	0:08:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E2H				300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	3・5	FR	パドル 1E1H				200	0:03:20
4)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル H				100	0:01:30
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり大きく泳ごう				150	0:04:30
	S	25	×	6	2	0' 25"	5	FR	1・6本目→前面壁を見て横呼吸				300	0:05:00
				1	1	0' 30"								0:00:30
DW												0:05:00		
Total											3550	1:27:20		



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/12/17 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

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
	K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン	腰の位置を高く		150	0:04:00
	Drill	50 × 6	1	1' 10"	2	FR	奇数→キャッチアップ	偶数→3ストローク3"ストップ		300	0:07:00
1)	S	100 × 1	6	1' 45"	5	FR	H			600	0:10:30
2)	S	100 × 1	6	2' 05"	3	FR	E			600	0:12:30
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり大きく泳ごう			100	0:03:00
1)	P	50 × 6	1	1' 05"	2-6	FR	パドル 1E1H			300	0:06:30
2)	P	50 × 6	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E2H			300	0:06:00
3)	P	50 × 4	1	0' 55"	3-5	FR	パドル 1E1H			200	0:03:40
4)	P	50 × 2	1	0' 50"	6	FR	パドル H			100	0:01:40
			1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"				0:01:30
	S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり大きく泳ごう			150	0:04:30
	S	25 × 6	2	0' 25"	5	FR	1-6本目→前面壁を見て横呼吸			300	0:05:00
			1	0' 30"							0:00:30
DW											0:05:00
Total										3400	1:27:20



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2017/12/17 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く		150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	奇数→キャッチアップ° 偶数→3ストローク3"ストップ°		300	0:08:00
1)	S	100	×	1	5	1' 55"	5	FR	H		500	0:09:35
2)	S	100	×	1	5	2' 05"	3	FR	E		500	0:10:25
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり大きく泳ごう		100	0:03:00
1)	P	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	ハドル 1E1H		300	0:07:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	ハドル 1E2H		300	0:06:30
3)	P	50	×	4	1	1' 00"	3・5	FR	ハドル 1E1H		200	0:04:00
4)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	ハドル H		100	0:01:50
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"			0:01:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり大きく泳ごう		100	0:03:00
	S	25	×	6	2	0' 30"	5	FR	1・6本目→前面壁を見て横呼吸		300	0:06:00
				1	1	0' 30"						0:00:30
DW												0:05:00
Total											3150	1:27:20



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2017/12/17 日曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
5

F										Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR				300	0:10:00 0:07:30
	K	50	× 3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			150	0:04:30
	Drill	50	× 4	1	1' 30"	2	FR	奇数→キャッチアップ 偶数→3ストローク3"ストップ			200	0:06:00
1)	S	100	× 1	4	2' 05"	5	FR	H			400	0:08:20
2)	S	100	× 1	4	2' 25"	3	FR	E			400	0:09:40
				1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり大きく泳ごう			100	0:03:00
1)	P	50	× 4	1	1' 20"	2-6	FR	ハドル	1E1H		200	0:05:20
2)	P	50	× 6	1	1' 15"	2-6	FR	ハドル	1E2H		300	0:07:30
3)	P	50	× 4	1	1' 10"	3-5	FR	ハドル	1E1H		200	0:04:40
4)	P	50	× 2	1	1' 05"	6	FR	ハドル	H		100	0:02:10
				1	0' 30"			1)→2)→3)→4)レスト30"				0:01:30
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり大きく泳ごう			150	0:04:30
	S	25	× 6	2	0' 35"	5	FR	1-6本目→前面壁を見て横呼吸			300	0:07:00
				1	0' 30"							0:00:30
DW												0:05:00
Total											2800	1:27:10