



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/12/19 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

A														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 30"	2・3・4	FR	DES				300	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ			150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 05"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ	右/左by25	キックを打つ		200	0:04:20
	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を少なく				300	0:05:00
	P	50	×	3	5	0' 35"	6	FR	パドル				750	0:08:45
				1	4	0' 30"			レスト30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり				150	0:04:00
	K	100	×	2	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			200	0:05:00
1)	S	50	×	1	8	0' 35"	6	FR	H				400	0:04:40
2)	S	150	×	1	8	2' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう				1200	0:22:00
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ		2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3950	1:25:45		



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/12/19 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

B														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ				150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25 キックを打つ				200	0:05:00
	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル ストローク数を少なく				300	0:05:00
	P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル				750	0:10:00
				1	4	0' 30"			レスト30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり				150	0:04:00
	K	100	×	2	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:05:00
1)	S	50	×	1	7	0' 40"	6	FR	H				350	0:04:40
2)	S	150	×	1	7	2' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう				1050	0:19:50
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total											3750	1:26:00		



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/12/19 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ	右/左by25	キックを打つ	200	0:05:00
	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル	ストローク数を少なく		300	0:05:30
	P	50	×	3	4	0'45"	6	FR	パドル			600	0:09:00
				1	3	0'30"			レスト30"			0:01:30	
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり		150	0:04:00	
	K	100	×	2	1	2'45"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		200	0:05:30
1)	S	50	×	1	6	0'45"	6	FR	H		300	0:04:30	
2)	S	150	×	1	6	3'00"	3	FR	丁寧に泳ごう		900	0:18:00	
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
DW												0:05:00	
Total											3400	1:25:00	



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2017/12/19 火曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU										0:10:00
S	25 × 12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:07:00
S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ	右/左by25	キックを打つ	200	0:05:00
P	50 × 4	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を少なく			200	0:04:00
P	50 × 3	4	0' 50"	6	FR	パドル			600	0:10:00
		1	0' 30"			レスト30"				0:01:30
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり			150	0:04:00
K	100 × 2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		200	0:05:30
1)	S 50 × 1	6	0' 50"	6	FR	H			300	0:05:00
2)	S 150 × 1	6	3' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			900	0:18:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ		2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:25:30



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2017/12/19 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

E												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU											0:10:00	
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:08:00	
S	100 × 3	1	2' 10"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:30	
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ			150	0:05:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ	右/左by25	キックを打つ		150	0:04:00	
P	50 × 4	1	1' 10"	3	FR	パドル ストローク数を少なく				200	0:04:40	
P	50 × 3	4	0' 55"	6	FR	パドル				600	0:11:00	
		1	0' 30"			レスト30"					0:01:30	
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり				150	0:04:30	
K	100 × 2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			200	0:06:00	
1)	S	50 × 1	5	0' 55"	6	FR	H				250	0:04:35
2)	S	150 × 1	5	3' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう				750	0:16:15
		1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00	
Total										3050	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

2017/12/19 火曜日

【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										
S	25 × 12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00		
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00		
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル/片手フィニッシュ 右/左by25 キックを打つ	150	0:04:30		
P	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	パドル ストローク数を少なく	200	0:05:00		
P	50 × 3	4	1' 00"	6	FR	パドル	600	0:12:00		
		1	0' 30"			レスト30"		0:01:30		
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり	100	0:03:00		
K	100 × 2	1	3' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:30		
1)	S 50 × 1	4	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00		
2)	S 150 × 1	4	3' 30"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:14:00		
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00		
DW										0:05:00
Total							2800	1:26:30		