



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/12/2 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

A									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30	
2)	S	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	300	0:04:30	
3)	S	50 × 6	1	0' 40"	4	FR	300	0:04:00	
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	K	50 × 2	1	1' 20"	3	FR	100	0:02:40	
2)	K	25 × 2	1	1' 00"	5	FR	50	0:02:00	
3)	S	50 × 6	1	0' 45"	2	FR	300	0:04:30	
		1 2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	100 × 6	1	1' 45"	2・6	FR	600	0:10:30	
	P	25 × 6	6	0' 20"	6	FR	900	0:12:00	
		1 5	0' 30"			パドル H ストローク数を数え強く泳ごう		0:02:30	
	P	100 × 6	1	1' 40"	3	FR	600	0:10:00	
						1/3呼吸 姿勢に注意して			
1)	D	25 × 1	6	0' 25"	9	FR	150	0:02:30	
2)	S	75 × 1	6	1' 25"	2	FR	450	0:08:30	
		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							4050	1:25:10	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/12/2 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	4	FR	300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	100	0:02:40
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	5	FR	50	0:02:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	2	FR	300	0:05:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	2・6	FR	600	0:11:00
	P	25	×	6	6	0' 20"	6	FR	900	0:12:00
				1	5	0' 30"		パドル H ストローク数を数え強く泳ごう		0:02:30
	P	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	400	0:07:00
								セットレスト30"		
								1/3呼吸 姿勢に注意して		
1)	D	25	×	1	6	0' 30"	9	FR	150	0:03:00
2)	S	75	×	1	6	1' 30"	2	FR	450	0:09:00
				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									3850	1:25:10



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2017/12/2 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

C										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:10:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	300	0:06:00
3)	S	50	×	6	1	0'50"	4	FR	300	0:05:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:05:00
										0:01:00
1)	K	50	×	2	1	1'20"	3	FR	100	0:02:40
2)	K	25	×	2	1	1'00"	5	FR	50	0:02:00
3)	S	50	×	2	1	1'00"	2	FR	100	0:02:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	6	1	2'00"	2-6	FR	600	0:12:00
	P	25	×	6	6	0'25"	6	FR	900	0:15:00
				1	5	0'30"		パドル H ストローク数を数え強く泳ごう		0:02:30
	P	100	×	4	1	2'00"	3	FR	400	0:08:00
								1/3呼吸 姿勢に注意して		
1)	D	25	×	1	4	0'30"	9	FR	100	0:02:00
2)	S	75	×	1	4	1'40"	2	FR	300	0:06:40
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3450	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

2017/12/2 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

D									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00
1)	S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
2)	S	50 × 6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30	
3)	S	50 × 3	1	0' 50"	4	FR	150	0:02:30	
			1 2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	K	50 × 2	1	1' 20"	3	FR	100	0:02:40	
2)	K	25 × 2	1	1' 00"	5	FR	50	0:02:00	
3)	S	50 × 2	1	1' 00"	2	FR	100	0:02:00	
			1 2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	100 × 6	1	2' 00"	2・6	FR	600	0:12:00	
	P	25 × 6	6	0' 25"	6	FR	900	0:15:00	
			1 5	0' 30"		パドル H ストローク数を数え強く泳ごう			
	P	100 × 5	1	2' 00"	3	FR	500	0:10:00	
						セットレスト30"		0:02:30	
						1/3呼吸 姿勢に注意して			
1)	D	25 × 1	4	0' 30"	9	FR	100	0:02:00	
2)	S	75 × 1	4	1' 40"	2	FR	300	0:06:40	
			1 3	0' 00"		顔上げ		0:00:00	
						E			
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW									0:05:00
Total							3400	1:24:50	



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2017/12/2 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									
1)	S	50 × 6	1	1'05"	2	FR	300	0:10:00	
2)	S	50 × 6	1	1'00"	3	FR	300	0:06:30	
3)	S	50 × 3	1	0'55"	4	FR	150	0:02:45	
			1 2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	100	0:03:00	板ヘッドダウン 腰の位置を高く
2)	K	25 × 2	1	1'00"	5	FR	50	0:02:00	大きい板を沈めて
3)	S	50 × 2	1	1'15"	2	FR	100	0:02:30	ドローインを意識して
			1 2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	100 × 6	1	2'10"	2・6	FR	600	0:13:00	E/Hby50 H→キックから強くうっていこう
	P	25 × 6	5	0'30"	6	FR	750	0:15:00	パドル H ストローク数を数え強く泳ごう
			1 4	0'30"		セットレスト30"		0:02:00	
	P	100 × 3	1	2'15"	3	FR	300	0:06:45	1/3呼吸 姿勢に注意して
1)	D	25 × 1	4	0'45"	9	FR	100	0:03:00	顔上げ
2)	S	75 × 1	4	1'45"	2	FR	300	0:07:00	E
			1 3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									
	Total						3050	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

2017/12/2 土曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
1)	S	50	× 6	1	1' 15"	2	FR	300		0:07:30
2)	S	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	300		0:07:00
3)	S	50	× 3	1	1' 05"	4	FR	150		0:03:15
			1 2		0' 30"				1)→2)→3)レスト30"	0:01:00
1)	K	50	× 2	1	1' 30"	3	FR	100	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	0:03:00
2)	K	25	× 2	1	1' 00"	5	FR	50	大きい板を沈めて	0:02:00
3)	S	50	× 2	1	1' 15"	2	FR	100	ドロインを意識して	0:02:30
			1 2		0' 00"				1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
	S	100	× 5	1	2' 20"	2・6	FR	500	E/Hby50 H→キックから強くうっていこう	0:11:40
	P	25	× 6	4	0' 35"	6	FR	600	パドル H ストローク数を数え強く泳ごう	0:14:00
			1 3		0' 30"				セットレスト30"	0:01:30
	P	100	× 3	1	2' 30"	3	FR	300	1/3呼吸 姿勢に注意して	0:07:30
1)	D	25	× 1	4	0' 45"	9	FR	100	顔上げ	0:03:00
2)	S	75	× 1	4	1' 45"	2	FR	300	E	0:07:00
			1 3		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		1:25:55