



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/2/4 日曜日
 【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	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルドアップ	200	0:03:00		
P	50 × 6	1	0' 45"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	300	0:04:30		
1) Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00		
2) Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00		
P	50 × 12	1	0' 40"	5	FR	パドル ストローク数を一定に	600	0:08:00		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
Drill	50 × 2	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2リカバリー 入水した手を1度元に戻す リカバリー中はゆっくり肘上げ 指先入水	100	0:02:30		
1) S	25 × 6	4	0' 20"	6	FR	H 1本目のスピードを維持しよう	600	0:08:00		
2) S	50 × 3	4	0' 40"	5	FR	H	600	0:08:00		
3) S	100 × 2	4	1' 45"	2	FR	E	800	0:14:00		
		1	3	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:30
DW										0:05:00
Total							3800	1:25:30		



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/2/4 日曜日
【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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR ビルドアップ	200		0:03:30
P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR パドル ストローク数を一定に	300		0:05:00
1) Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング 立体 耳を水面上に出す 30"維持	0		0:03:00
2) Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ 立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0		0:03:00
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR パドル ストローク数を一定に	600		0:09:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:30
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR キャッチアップ 1ストローク2リカバリー 入水した手を1度元に戻す リカバリー中はゆっくり肘上げ 指先入水	100		0:02:30
1) S	25	×	6	3	0' 25"	6	FR H 1本目のスピードを維持しよう	450		0:07:30
2) S	50	×	4	3	0' 45"	5	FR H	600		0:09:00
3) S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR E	600		0:12:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:25:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/2/4 日曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル スローク数を一定に			300	0:05:30
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体	耳を水面上に出す 30"維持		0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体	耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定		0	0:03:00
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル スローク数を一定に			600	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2リカバリー 入水した手を1度元に戻す リカバリー中はゆっくり肘上げ 指先入水			100	0:03:00
1)	S	25	×	6	3	0' 25"	6	FR	H 1本目のスピードを維持しよう			450	0:07:30
2)	S	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	H			450	0:07:30
3)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	E			600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3250	1:26:00



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/2/4 日曜日
【泳法注意】
リカハリー
【主観的強度】
5

D											
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	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00			
P	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	パドル ストローク数を一定に	300	0:06:00			
1)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00		
2)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00		
P	50 × 10	1	0' 55"	5	FR	パドル ストローク数を一定に	500	0:09:10			
Drill	25 × 6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30			
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00			
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2リカハリー 入水した手を1度元に戻す リカハリー中はゆっくり肘上げ 指先入水	100	0:03:00			
1)	S	25 × 6	3	0' 25"	6	FR	H 1本目のスピードを維持しよう	450	0:07:30		
2)	S	50 × 3	3	0' 55"	5	FR	H	450	0:08:15		
3)	S	100 × 2	3	2' 00"	2	FR	E	600	0:12:00		
		1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00		
DW											
								3150	1:26:25		
Total											



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/2/4 日曜日
【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										
S	25 × 12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し		300	0:10:00	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30	
P	50 × 8	1	1' 05"	3	FR	パドル スローク数を一定に		400	0:08:40	
1)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
2)	Drill	0 × 1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00	
P	50 × 12	1	1' 00"	5	FR	パドル スローク数を一定に		600	0:12:00	
Drill	25 × 6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:00	
Drill	50 × 2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 1ストローク2リカバリー 入水した手を1度元に戻す リカバリー中はゆっくり肘上げ 指先入水		100	0:03:00	
1)	S	25 × 6	2	0' 30"	6	FR	H 1本目のスピードを維持しよう	300	0:06:00	
2)	S	50 × 3	2	1' 00"	5	FR	H	300	0:06:00	
3)	S	100 × 2	2	2' 15"	2	FR	E	400	0:09:00	
		1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										
Total								2850	1:26:10	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/2/4 日曜日

【泳法注意】
リカハリー
【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	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00	
	P	50	× 6	1	1' 15"	3	FR ハドル ストローク数を一定に	300	0:07:30	
1)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	スカーリング 立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00	
2)	Drill	0	× 1	3	1' 00"	3	プッシュ 立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00	
	P	50	× 8	1	1' 10"	5	FR ハドル ストローク数を一定に	400	0:09:20	
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	1	FLY 片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30	
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ 1ストローク2リカハリー 入水した手を1度元に戻す リカハリー中はゆっくり肘上げ 指先入水	100	0:03:00	
1)	S	25	× 6	2	0' 35"	6	FR H 1本目のスピードを維持しよう	300	0:07:00	
2)	S	50	× 3	2	1' 10"	5	FR H	300	0:07:00	
3)	S	100	× 2	2	2' 30"	2	FR E	400	0:10:00	
			1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
DW										0:05:00
Total								2550		1:27:20