



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/2/6 火曜日
 【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
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00		
1)	S 100 × 1	6	1' 40"	3	FR		600	0:10:00		
2)	S 100 × 1	6	1' 30"	4	FR		600	0:09:00		
3)	S 100 × 1	6	1' 20"	5	FR		600	0:08:00		
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
K	50 × 3	1	1' 10"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:03:30		
1)	Drill 0 × 1	3	1' 00"	3	スクーリング	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		
Drill	50 × 4	1	1' 15"	2	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドロインして腰を安定させる	200	0:05:00		
1)	P 50 × 2	3	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30		
2)	P 50 × 2	3	0' 45"	4	FR	パドル	300	0:04:30		
3)	P 50 × 2	3	0' 35"	6	FR	パドル	300	0:03:30		
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
S	50 × 6	1	1' 10"	6-2	FR	H/Eby25 H→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00		
DW										0:05:00
Total							3800	1:25:30		



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/2/6 火曜日
 【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			
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30		
Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
1)	S	100	×	1	5	1' 50"	3	FR	500	0:09:10	
2)	S	100	×	1	5	1' 40"	4	FR	500	0:08:20	
3)	S	100	×	1	5	1' 30"	5	FR	500	0:07:30	
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
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	
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
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	プルバイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドローインして腰を安定させる	200	0:05:00	
1)	P	50	×	2	3	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	4	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	6・2	FR	H/Eby25 H→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total								3500		1:25:30	



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/2/6 火曜日
【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											
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300		0:10:00
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150		0:03:30
1)	S	100	×	1	4	2'00"	3	FR		400	0:08:00
2)	S	100	×	1	4	1'50"	4	FR		400	0:07:20
3)	S	100	×	1	4	1'40"	5	FR		400	0:06:40
				1	1	0'00"					0:00:00
								1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ハットダウン 腰の位置を高く	150		0:04:00
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
Drill	50	×	4	1	1'30"	2	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドローインして腰を安定させる	200		0:06:00
1)	P	50	×	2	3	1'05"	3	FR	ハドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	2	3	0'55"	4	FR	ハドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR	ハドル	300	0:04:30
				1	1	0'00"					0:00:00
	S	50	×	6	1	1'10"	6・2	FR	H/Eby25 H→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00
DW											
											0:05:00
Total									3200		1:26:00



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/2/6 火曜日
 【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	
S	50 × 6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25 × 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
1)	S 100 × 1	4	2' 10"	3	FR		400	0:08:40	
2)	S 100 × 1	4	2' 00"	4	FR		400	0:08:00	
3)	S 100 × 1	4	1' 50"	5	FR		400	0:07:20	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00	
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	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドローインして腰を安定させる	150	0:04:30	
1)	P 50 × 2	3	1' 10"	3	FR	パドル	300	0:07:00	
2)	P 50 × 2	3	1' 00"	4	FR	パドル	300	0:06:00	
3)	P 50 × 2	3	0' 50"	6	FR	パドル	300	0:05:00	
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	50 × 6	1	1' 10"	6・2	FR	H/Eby25 H→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:00	
DW								0:05:00	
Total							3100	1:27:00	



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/2/6 火曜日
【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											
S	50 × 6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00			
Drill	25 × 6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:06:30			
1)	S 100 × 1	3	2'20"	3	FR		300	0:07:00			
2)	S 100 × 1	3	2'10"	4	FR		300	0:06:30			
3)	S 100 × 1	3	2'00"	5	FR		300	0:06:00			
		1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00			
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			
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			
Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	プルブイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドローインして腰を安定させる	150	0:04:30			
1)	P 50 × 2	3	1'15"	3	FR	パドル	300	0:07:30			
2)	P 50 × 2	3	1'05"	4	FR	パドル	300	0:06:30			
3)	P 50 × 2	3	0'55"	6	FR	パドル	300	0:05:30			
		1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00			
S	50 × 6	1	1'15"	6・2	FR	H/Eby25 H→前面壁を見て横呼吸	300	0:07:30			
DW											
									0:05:00		
Total								2850	1:27:00		



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/2/6 火曜日

【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											
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 30"	3	FR		300	0:07:30
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	4	FR		300	0:07:00
3)	S	100	×	1	3	2' 10"	5	FR		300	0:06:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:03:00
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
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	プルプイを脛ではさみ 片手横の片手クロール 右/左by25 ドローインして腰を安定させる	100	0:03:00
1)	P	50	×	2	3	1' 20"	3	FR	ハドル	300	0:08:00
2)	P	50	×	2	3	1' 10"	4	FR	ハドル	300	0:07:00
3)	P	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	ハドル	300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	4	1	1' 30"	6+2	FR	H/Eby25 H→前面壁を見て横呼吸	200	0:06:00
DW											0:05:00
Total										2650	1:27:00