



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/2/22 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

A													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU													
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00 0:05:30	
S	200	×	1	1	3' 15"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:15
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 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30
S	100	×	7	1	1' 30"	3-5	FR	左右のストロークのタイミングを意識して E/Hby50				700	0:10:30
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	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
P	50	×	6	2	0' 40"	5	FR	パドル				600	0:08:00
				1	1	0' 30"		レスト30"					0:00:30
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	入水手前で1"リカバリーストップ キャッチと入水のタイミングを合わせる				150	0:03:00
S	200	×	7	1	3' 15"	3~5	FR	ビルトアップ				1400	0:22:45
DW												0:05:00	
Total											3800	1:26:30	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2018/2/22 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

B														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR					300	0:10:00 0:05:30	
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°				200	0:03:30	
	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 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30	
	S	100	× 6	1	1' 40"	3-5	FR	左右のストロークのタイミングを意識して E/Hby50				600	0:10:00	
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	25	× 6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30	
	P	50	× 6	2	0' 45"	5	FR	パドル				600	0:09:00	
			1	1	0' 30"			レスト30"					0:00:30	
	K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	入水手前で1"リカバリーストップ° キャッチと入水のタイミングを合わせる				150	0:03:30	
	S	200	× 6	1	3' 30"	3~5	FR	ビルトアップ°				1200	0:21:00	
DW												0:05:00		
Total											3500	1:26:00		



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/2/22 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	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 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1'50"	3-5	FR	左右のストロークのタイミングを意識して E/Hby50				600	0:11:00
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	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル				600	0:10:00
				1	1	0'30"			レスト30"					0:00:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	入水手前で1"リカバリーストップ キャッチと入水のタイミングを合わせる				150	0:03:30
	S	200	×	5	1	3'45"	3~5	FR	ビルトアップ				1000	0:18:45
DW												0:05:00		
	Total											3300	1:26:45	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/2/22 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
S	100 × 6	1	2' 00"	3-5	FR	左右のストロークのタイミングを意識して E/Hby50	600	0:12:00	
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	25 × 6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 6	2	0' 55"	5	FR	パドル	600	0:11:00	
		1	0' 30"			レスト30"		0:00:30	
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	入水手前で1"リカバリーストップ キャッチと入水のタイミングを合わせる	150	0:03:30	
S	200 × 4	1	4' 00"	3~5	FR	ビルトアップ	800	0:16:00	
DW									0:05:00
Total							3100	1:26:00	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/2/22 木曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

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 0:06:30	
S	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30	
S	100 × 5	1	2' 10"	3-5	FR	左右のストロークのタイミングを意識して E/Hby50				500	0:10:50	
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	25 × 6	1	0' 40"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00	
P	50 × 5	2	1' 00"	5	FR	パドル				500	0:10:00	
		1	0' 30"			レスト30"					0:00:30	
K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン				100	0:03:00	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	入水手前で1"リカバリーストップ キャッチと入水のタイミングを合わせる				150	0:04:00	
S	200 × 4	1	4' 30"	3~5	FR	ビルトアップ				800	0:18:00	
DW												
												0:05:00
Total										2850	1:26:50	



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2018/2/22 木曜日

【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
5

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
	S	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸				150	0:04:30
	S	100 × 4	1	2' 20"	3・5	FR	左右のストロークのタイミングを意識して E/Hby50				400	0:09:20
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	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:30
	P	50 × 4	2	1' 05"	5	FR	パドル				400	0:08:40
		1 × 1	1	0' 30"			レスト30"					0:00:30
	K	50 × 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン				100	0:03:00
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	入水手前で1"リカバリーストップ キャッチと入水のタイミングを合わせる				150	0:04:30
	S	200 × 4	1	4' 45"	3~5	FR	ビルトアップ				800	0:19:00
DW												0:05:00
Total											2650	1:27:30