



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/3/3 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
	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		
	S	100	×	3	1	1'30"	2・3・4	FR	DES				300	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	奇数→キャッチの位置	偶数→背面 腰の位置	プルプイ	150	0:05:00	
	S	100	×	3	1	1'30"	2・3・4	FR	DPS				300	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
1)	S	100	×	4	5	1'30"	3	FR	丁寧に泳ごう				2000	0:30:00
2)	P	50	×	2	5	0'40"	5	FR	パドル H 頑張ろう				500	0:06:40
				1	4	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:02:00
	S	25	×	4	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				100	0:02:40
	S	25	×	6	1	0'25"	7	FR	H	1本目のスピードを維持しよう	150	0:02:30		
DW													0:05:00	
Total												4100	1:25:50	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/3/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【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
	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		
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	奇数→キャッチの位置	偶数→背面 腰の位置	プルプイ	150	0:05:00	
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DPS				300	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
1)	S	100	×	3	5	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう				1500	0:25:00
2)	P	50	×	2	5	0' 45"	5	FR	パドル H 頑張ろう				500	0:07:30
				1	4	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	7	FR	H 1本目のスピードを維持しよう				150	0:03:00
DW													0:05:00	
Total												3650	1:25:00	



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/3/3 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
	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
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES					300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	奇数→キャッチの位置 偶数→背面 腰の位置 プルプイ					150	0:05:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DPS					300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう					150	0:04:30
1)	S	100	×	3	4	1'50"	3	FR	丁寧に泳ごう					1200	0:22:00
2)	P	50	×	3	4	0'50"	5	FR	パドル H 頑張ろう					600	0:10:00
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"						0:01:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう					150	0:04:00
	S	25	×	6	1	0'30"	7	FR	H 1本目のスピードを維持しよう					150	0:03:00
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

2018/3/3 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
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
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	奇数→キャッチの位置	偶数→背面 腰の位置	プルプイ	150	0:05:00
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DPS			300	0:06:00
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	4	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう		1200	0:24:00
2)	P	50	×	2	4	0'50"	5	FR	パドル H 頑張ろう		400	0:06:40
				1	3	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:30
S	25	×	6	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
S	25	×	6	1	0'30"	7	FR	H	1本目のスピードを維持しよう		150	0:03:00
DW												0:05:00
Total											3250	1:25:10



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/3/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

E											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50	× 6	1	1' 05"	2	FR				300	0:06:30
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	0:04:00
S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
Drill	25	× 4	1	0' 55"	3	スカーリング	奇数→キャッチの位置	偶数→背面	腰の位置 プルプイ	100	0:03:40
S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DPS			300	0:06:30
K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰		肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
1)	S	100	× 3	4	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう		1200	0:26:00
2)	P	50	× 2	4	0' 55"	5	FR	パドル H 頑張ろう		400	0:07:20
			1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"		0:01:30
S	25	× 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
S	25	× 4	1	0' 35"	7	FR	H	1本目のスピードを維持しよう		100	0:02:20
DW											0:05:00
Total										3050	1:25:20



【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/3/3 土曜日

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
	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
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	奇数→キャッチの位置 偶数→背面 腰の位置 プルプイ				100	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DPS				300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
1)	S	100	×	2	4	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう				800	0:18:40
2)	P	50	×	2	4	1' 00"	5	FR	ハドル H 頑張ろう				400	0:08:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H 1本目のスピードを維持しよう				150	0:04:00
DW												0:05:00		
Total											2750	1:24:40		