



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/31 土曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【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		
S	25 × 6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30		
P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00		
P	50 × 12	1	0' 40"	5	FR	パドル	600	0:08:00		
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	E ゆっくり	100	0:02:30		
P	50 × 3	3	0' 35"	6	FR	パドル H	450	0:05:15		
		1	1' 00"			セットレスト1'		0:02:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう	150	0:04:00		
K	100 × 3	1	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	300	0:07:30		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ リハビリの時に耳に触れる 肘上げ	150	0:03:30		
1)	S 100 × 3	5	1' 25"	4	FR	一定のペース	1500	0:21:15		
2)	S 50 × 1	5	0' 35"	6	FR	H 頑張ろう	250	0:02:55		
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:02:00		
DW										0:05:00
Total							4100	1:25:55		



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/31 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 6

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	25	×	6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう				150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:00
	P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル				600	0:09:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E ゆっくり				100	0:02:30
	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル H				300	0:04:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう				150	0:04:00
	K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの時に耳に触れる 肘上げ				150	0:04:00
1)	S	100	×	3	5	1' 35"	4	FR	一定のペース				1500	0:23:45
2)	S	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	H 頑張ろう				250	0:03:20
				1	4	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:02:00
DW													0:05:00	
	Total											3850	1:26:05	



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/31 土曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【主観的強度】  
 6

C											
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	25	×	6	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう	150	0:03:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E ゆっくり	100	0:02:30
	P	50	×	4	2	0' 45"	6	FR	パドル H	400	0:06:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう	150	0:04:00
	K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リハビリの時に耳に触れる 肘上げ	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	1' 45"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00
2)	S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H 頑張ろう	200	0:03:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
Total										3600	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

2018/3/31 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 6

D													
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 0:06:00
	S	25	×	4	1	0' 35"	2	BR	伸びをとろう			100	0:02:20
	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00
	P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル			500	0:09:10
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E ゆっくり			100	0:02:30
	P	50	×	4	2	0' 50"	6	FR	パドル H			400	0:06:40
					1	1' 00"			セットレスト1'				0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう			100	0:02:40
	K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			200	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの時に耳に触れる 肘上げ			150	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	1' 55"	4	FR	一定のペース			1200	0:23:00
2)	S	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	H 頑張ろう			200	0:03:20
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"				0:01:30
DW													0:05:00
	Total											3400	1:25:40



【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/3/31 土曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【主観的強度】  
 6

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	
S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	伸びをとろう	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル	500	0:10:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E ゆっくり	100	0:02:30	
P	50	×	4	2	0' 55"	6	FR	パドル H	400	0:07:20	
				1	1' 00"			セットレスト1'		0:01:00	
S	25	×	4	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう	100	0:02:40	
K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	200	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リハビリの時に耳に触れる 肘上げ	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	2' 05"	4	FR	一定のペース	900	0:18:45
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H 頑張ろう	150	0:02:45
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	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

2018/3/31 土曜日

【泳法注意】  
リカバリー  
【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	
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	伸びをとろう				150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
	P	50	×	8	1	1' 10"	5	FR	パドル				400	0:09:20
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E ゆっくり				100	0:02:30
	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	パドル H				300	0:06:00
				1	1	1' 00"			セットレスト1'					0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	BR	伸びをとろう				100	0:02:40
	K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:06:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリーの時に耳に触れる 肘上げ				100	0:03:00
1)	S	100	×	3	3	2' 15"	4	FR	一定のペース				900	0:20:15
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H 頑張ろう				150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
DW													0:05:00	
Total												2850	1:25:45	