



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/8 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

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繰返し	300	0:06:00		
S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:03:30		
1)	S 50 × 8	1	0' 45"	3	FR		400	0:06:00		
2)	S 100 × 3	1	1' 25"	4	FR		300	0:04:15		
3)	S 200 × 1	1	2' 30"	5	FR	頑張ろう	200	0:02:30		
4)	S 100 × 3	1	1' 25"	4	FR		300	0:04:15		
5)	S 50 × 8	1	0' 45"	3	FR		400	0:06:00		
		1 4	0' 00"			1)→2)→3)→4)→5)レストナシ		0:00:00		
Drill	25 × 6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう リラックス	150	0:04:00		
P	50 × 16	1	0' 45"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	800	0:12:00		
S	50 × 6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸6ビート アップキックを意識して	300	0:06:00		
S	50 × 8	1	1' 30"	6	FR	H 頑張ろう	400	0:12:00		
DW										0:05:00
Total							4000	1:26:30		



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/8 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:10:00	
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR			300	0:05:00	
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR			300	0:04:45	
3)	S	200	×	1	1	3' 00"	5	FR	頑張ろう		200	0:03:00	
4)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR			300	0:04:45	
5)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR			300	0:05:00	
				1	4	0' 00"		1)→2)→3)→4)→5)レストナシ				0:00:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう リラックス		150	0:04:00	
	P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう		750	0:12:30	
	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸6ビート アップキックを意識して		300	0:06:00	
	S	50	×	8	1	1' 30"	6	FR	H 頑張ろう		400	0:12:00	
DW												0:05:00	
Total												3750	1:27:00



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/8 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

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繰返し			300	0:10:00	
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30	
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR			300	0:05:15	
3)	S	200	×	1	1	3' 15"	5	FR	頑張ろう		200	0:03:15	
4)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR			300	0:05:15	
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR			300	0:05:30	
				1	4	0' 00"		1)→2)→3)→4)→5)レストナシ				0:00:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう リラックス		150	0:04:00	
	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう		600	0:11:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸6ビート アップキックを意識して		300	0:06:00	
	S	50	×	6	1	1' 30"	6	FR	H 頑張ろう		300	0:09:00	
DW												0:05:00	
Total												3500	1:26:15



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/8 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR		300	0:05:45
3)	S	200	×	1	1	3' 30"	5	FR	頑張ろう	200	0:03:30
4)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR		300	0:05:45
5)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
				1	4	0' 00"		1)→2)→3)→4)→5)レストナシ		0:00:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう リラックス	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう	500	0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸6ビート アップキックを意識して	300	0:06:00	
S	50	×	6	1	1' 30"	6	FR H	頑張ろう	300	0:09:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:27:00	



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/8 日曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

E													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU											0:10:00		
S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し			300	0:08:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう			150	0:04:30	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR				300	0:06:30
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR				200	0:04:10
3)	S	200	×	1	1	3' 50"	5	FR	頑張ろう			200	0:03:50
4)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR				200	0:04:10
5)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR				300	0:06:30
				1	4	0' 00"		1)→2)→3)→4)→5)レストナシ				0:00:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう リラックス			150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう			500	0:10:50	
S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	1/3呼吸6ビート アップキックを意識して			300	0:07:00	
S	50	×	4	1	1' 30"	6	FR	H 頑張ろう			200	0:06:00	
DW											0:05:00		
Total											3100	1:27:30	



【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/4/8 日曜日

【泳法注意】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
6

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繰返し			300	0:10:00	
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:04:30	
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR			200	0:05:00	
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR			200	0:04:30	
3)	S	200	×	1	1	4' 15"	5	FR	頑張ろう		200	0:04:15	
4)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR			200	0:04:30	
5)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR			200	0:05:00	
				1	4	0' 00"		1)→2)→3)→4)→5)レストナシ				0:00:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう リラックス		150	0:04:30	
	P	50	×	8	1	1' 10"	3	FR	パドル 丁寧に泳ごう		400	0:09:20	
	S	50	×	6	1	1' 20"	3	FR	1/3呼吸6ビート アップキックを意識して		300	0:08:00	
	S	50	×	4	1	1' 30"	6	FR	H 頑張ろう		200	0:06:00	
DW												0:05:00	
Total												2800	1:26:35