



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

2018/5/8 火曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 6

B											
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	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:00	
1)	S	200	×	2	2	3' 15"	4	FR	呼吸のタイミングに注意	800	0:13:00
2)	S	150	×	2	2	2' 40"	4	FR		600	0:10:40
3)	S	100	×	2	2	1' 40"	3	FR		400	0:06:40
4)	S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
P	50	×	16	1	0' 45"	3	FR	パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	800	0:12:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	E	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:25:00	



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/5/8 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	200 × 1	1	4'00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00		
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:00		
1)	S	200 × 2	2	3'30"	4	FR 呼吸のタイミングに注意	800	0:14:00		
2)	S	150 × 2	2	2'50"	4	FR	600	0:11:20		
3)	S	100 × 2	2	1'50"	3	FR	400	0:07:20		
4)	S	50 × 1	2	0'40"	6	FR H	100	0:01:20		
			1	1'00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00		
	S	25 × 6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
	P	50 × 12	1	0'55"	3	FR パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	600	0:11:00		
	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR E	100	0:02:00		
DW										0:05:00
	Total						3550	1:26:30		



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/5/8 火曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
6

D											
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	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:00	
1)	S	200	×	2	2	3' 45"	4	FR 呼吸のタイミングに注意	800	0:15:00	
2)	S	150	×	2	2	3' 00"	4	FR	600	0:12:00	
3)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	400	0:08:00	
4)	S	50	×	1	2	0' 45"	6	FR H	100	0:01:30	
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
	P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	500	0:09:10	
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR E	100	0:02:00	
DW											0:05:00
	Total								3450		1:27:10



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

2018/5/8 火曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 6

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:08:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルドアップ	200	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:30
1)	S	200	×	2	2	4' 10"	4	FR 呼吸のタイミングに注意	800	0:16:40
2)	S	150	×	2	2	3' 10"	4	FR	600	0:12:40
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	3	FR	200	0:04:20
4)	S	50	×	1	2	0' 50"	6	FR H	100	0:01:40
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	500	0:10:00
	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR E	100	0:02:10
DW										0:05:00
	Total								3150	1:26:30



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

2018/5/8 火曜日

【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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 0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:05:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横 右手入水左呼吸/左手入水右呼吸by25	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 30"	4	FR 呼吸のタイミングに注意	400	0:09:00
2)	S	150	×	2	2	3' 20"	4	FR	600	0:13:20
3)	S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR	400	0:09:20
4)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR H	100	0:02:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	P	50	×	8	1	1' 05"	3	FR パドル 1/3呼吸 丁寧に泳ごう	400	0:08:40
	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR E	100	0:02:10
DW										0:05:00
Total									2850	1:25:30