



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/6/10 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	
S	25	×	6	1	0' 35"	2・6	BR	1E1H					150	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手キャッチポイント片手腰の位置6スカル/5ストローク					150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル H 後方に水しぶきを上げる フィニッシュを強く					150	0:03:00	
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル H 1ストロークの推進力を意識して					600	0:09:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう					150	0:04:00	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転					100	0:03:00	
1)	S	200	×	1	3	3' 45"	3	FR	Sm					600	0:11:15
2)	S	25	×	6	3	0' 30"	6・2	FR	1H1E H→顔上げ横呼吸					450	0:09:00
3)	S	100	×	4	3	1' 30"	5	FR						1200	0:18:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'						0:02:00
DW													0:05:00		
Total											3850	1:27:15			



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/6/10 日曜日  
 【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 0:06:00
	S	25	×	6	1	0'40"	2・6	BR	1E1H	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手キャッチポイント片手腰の位置6スカル/5ストローク	150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	パドル H 後方に水しぶきを上げる フィニッシュを強く	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル H 1ストロークの推進力を意識して	600	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
1)	S	200	×	1	3	4'00"	3	FR	Sm	600	0:12:00
2)	S	25	×	6	3	0'30"	6・2	FR	1H1E H→顔上げ横呼吸	450	0:09:00
3)	S	100	×	3	3	1'40"	5	FR		900	0:15:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3550	1:27:30



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/6/10 日曜日  
 【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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2・6	BR	1E1H		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手キャッチポイント片手腰の位置6スカル/5ストローク		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル H 後方に水しぶきを上げる フィニッシュを強く		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	パドル H 1ストロークの推進力を意識して		600	0:11:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転		150	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	4' 00"	3	FR	Sm		600	0:12:00
2)	S	25	×	6	3	0' 30"	6・2	FR	1H1E H→顔上げ横呼吸		450	0:09:00
3)	S	100	×	2	3	1' 50"	5	FR			600	0:11:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
DW												0:05:00
	Total										3300	1:26:00



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/6/10 日曜日  
 【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	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR					300	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	2・6	BR	1E1H				150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手キャッチポイント片手腰の位置6スカル/5ストローク				100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル H 後方に水しぶきを上げる フィニッシュを強く				150	0:04:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	5	FR	パドル H 1ストロークの推進力を意識して				600	0:12:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				100	0:03:00
1)	S	200	×	1	3	4' 20"	3	FR	Sm				600	0:13:00
2)	S	25	×	4	3	0' 35"	6・2	FR	1H1E H→顔上げ横呼吸				300	0:07:00
3)	S	100	×	2	3	2' 00"	5	FR					600	0:12:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:02:00
DW												0:05:00		
Total											3050	1:26:30		



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2018/6/10 日曜日

【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 0:07:30
	S	25	×	6	1	0'45"	2-6	BR	1E1H				150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1'45"	2	FR	片手キャッチポイント片手腰の位置6スカル/5ストローク				100	0:03:30
	P	25	×	6	1	0'45"	6	FR	パドル H 後方に水しぶきを上げる フィニッシュを強く				150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1'10"	5	FR	パドル H 1ストロークの推進力を意識して				400	0:09:20
	Drill	25	×	4	1	0'45"	1	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				100	0:03:00
1)	S	200	×	1	3	4'40"	3	FR	Sm				600	0:14:00
2)	S	25	×	4	3	0'35"	6-2	FR	1H1E H→顔上げ横呼吸				300	0:07:00
3)	S	100	×	2	3	2'10"	5	FR					600	0:13:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'					0:02:00
DW													0:05:00	
Total												2800	1:26:20	