



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

2018/7/3 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	リカバリーストップ 肘が耳の上の時に反対の手がキャッチ	150	0:03:00		
1)	S 100 × 4	3	1' 35"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:00		
2)	S 50 × 1	3	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00		
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00		
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00		
K	100 × 2	1	2' 30"	3	FR	板ヘッドダウン	200	0:05:00		
P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ	150	0:03:30		
P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR	パドル レスト30"	750	0:10:00		
		1	0' 30"					0:02:00		
S	25 × 4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00		
S	25 × 6	3	0' 25"	5	FR	1本目顔上げ横呼吸	450	0:07:30		
		1	1' 00"					0:02:00		
DW										0:05:00
Total							3800	1:26:00		



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/7/3 火曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	リカバリーストップ	肘が耳の上の時に反対の手がキャッチ		150	0:03:30
1)	S	100	×	4	3	1'45"	4	FR	一定のペース			1200	0:21:00
2)	S	50	×	1	3	0'45"	6	FR	H			150	0:02:15
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	K	100	×	2	1	2'45"	3	FR	板ハットダウン			200	0:05:30
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端をつかむ	キャッチの肘上げ		150	0:03:30
	P	50	×	3	3	0'45"	6	FR	パドル	レスト30"		450	0:06:45
				1	2	0'30"							0:01:00
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	S	25	×	6	3	0'25"	5	FR	1本目顔上げ横呼吸			450	0:07:30
				1	2	1'00"							0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3500	1:26:00



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/7/3 火曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
6

D														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	リカバリーストップ 肘が耳の上の時に反対の手がキャッチ				150	0:03:30
1)	S	100	×	4	3	1' 55"	4	FR	一定のペース				1200	0:23:00
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H				150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	K	100	×	2	1	2' 45"	3	FR	板ヘッドダウン				200	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ				150	0:03:30
	P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル レスト30"				450	0:07:30
				1	2	0' 30"								0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
	S	25	×	6	2	0' 25"	5	FR	1本目顔上げ横呼吸				300	0:05:00
				1	1	1' 00"								0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3350	1:25:30		



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

2018/7/3 火曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

E															
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR						300	0:10:00 0:06:30
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ					200	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ 肘が耳の上の時に反対の手がキャッチ					150	0:04:00
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					150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"						0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう					150	0:04:30
	K	100	×	2	1	3' 00"	3	FR	板ヘッドダウン					200	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端をつかむ キャッチの肘上げ					150	0:04:00
	P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル レスト30"					450	0:08:15
				1	2	0' 30"									0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう					100	0:03:00
	S	25	×	6	2	0' 30"	5	FR	1本目顔上げ横呼吸					300	0:06:00
				1	1	1' 00"									0:01:00
DW													0:05:00		
Total												3050	1:26:15		



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

2018/7/3 火曜日

【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR				300	0:10:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ	肘が耳の上の時に反対の手がキャッチ		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			150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ	2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	K	100	×	2	1	3' 15"	3	FR	板ハットダウン			200	0:06:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	パドルの先端をつかむ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
	P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル	レスト30"		450	0:09:00
				1	2	0' 30"							0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	1本目顔上げ横呼吸			150	0:03:30
DW													0:05:00
Total												2850	1:26:45