



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/10/18 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前 右・左3ストロークずつ	150	0:03:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢・タイミングに注意	150	0:03:30
1)	S	100	×	4	2	1' 35"	4	FR		800	0:12:40
2)	S	100	×	4	2	1' 30"	5	FR		800	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
	P	50	×	8	2	0' 45"	5	FR	パドル	800	0:12:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ	300	0:06:00
DW											0:05:00
Total										3900	1:26:40



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/10/18 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前 右・左3ストロークずつ	150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢・タイミングに注意	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	2	1' 45"	4	FR		800	0:14:00
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	5	FR		600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 00"	9-3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ	300	0:06:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:26:00



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/10/18 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前 右・左3ストロークずつ	150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢・タイミングに注意	150	0:04:00
1)	S	100	×	4	2	1'55"	4	FR		800	0:15:20
2)	S	100	×	3	2	1'50"	5	FR		600	0:11:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	100	0:03:00
	P	50	×	6	2	0'55"	5	FR	パドル	600	0:11:00
				1	1	0'30"					0:00:30
	Drill	25	×	4	1	0'40"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	100	0:02:40
	S	50	×	6	1	1'05"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ	300	0:06:30
DW											0:05:00
	Total									3400	1:27:00



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/10/18 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 5

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	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前 右・左3ストロークずつ	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢・タイミングに注意	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2'05"	4	FR		600	0:12:30
2)	S	100	×	3	2	2'00"	5	FR		600	0:12:00
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	0'50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	100	0:03:20	
P	50	×	6	2	1'00"	5	FR	パドル	600	0:12:00	
				1	1	0'30"					0:00:30
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	100	0:03:00	
S	50	×	4	1	1'10"	9・3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ	200	0:04:40	
DW											0:05:00
Total									3100	1:27:30	



2018/10/18 木曜日

【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前 右・左3ストロークずつ	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 40"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 姿勢・タイミングに注意	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 15"	4	FR		600	0:13:30
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	5	FR		400	0:08:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	100	0:03:20	
P	50	×	5	2	1' 05"	5	FR	パドル	500	0:10:50	
				1	1	0' 30"					0:00:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	100	0:03:00	
S	50	×	4	1	1' 15"	9-3	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ	200	0:05:00	
DW											0:05:00
Total									2800	1:26:20	