



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

2018/10/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											
1)	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		0:10:00	
2)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR		0:05:30	
3)	S	50	×	6	1	0'45"	5	FR		0:05:00	
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"	0:04:30	
	Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手横前呼吸 右/左3ストロークずつ 大きく上下しよう	0:01:00	
1)	D	25	×	6	1	0'45"	9	FR	黄色いラインでジャックナイフダイブ～水底をけり泳ぐ	150	0:03:00
2)	S	100	×	8	1	1'35"	4	FR	一定のペース	150	0:04:30
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ	800	0:12:40
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	0:00:00	
1)	P	50	×	3	3	0'55"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	150	0:04:30
2)	P	50	×	3	3	0'40"	6	FR	パドル H	450	0:08:15
3)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう	450	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	450	0:09:00
	K/S by25	50	×	6	1	1'10"	3	FR	K→3ストローク3"ストップ S→大きく	0:01:00	
										300	0:07:00
DW										0:05:00	
Total										3800	1:26:55



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/10/30 火曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
6

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		0:10:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		0:06:00	
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		0:05:30	
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00	
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手横前呼吸 右/左3ストロークずつ 大きく上下しよう	150	0:03:30
1)	D	25	×	6	1	0'45"	9	FR	黄色いラインでジャックナイフダイブ～水底をけり泳ぐ	150	0:04:30
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ	0:00:00	
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
3)	P	50	×	3	3	1'00"	2	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう	450	0:09:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:01:00	
	K/S by25	50	×	6	1	1'10"	3	FR	K→3ストローク3"ストップ S→大きく	300	0:07:00
DW											
	Total								3450	1:26:00	



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

2018/10/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手横前呼吸 右/左3ストロークずつ 大きく上下しよう	150	0:03:30
1)	D	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	黄色いラインでジャックナイフダイブ～水底をけり泳ぐ	150	0:04:30
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定のペース	600	0:11:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	3	1' 00"	2	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう	450	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K→3ストローク3"ストップ S→大きく	300	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:00



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

2018/10/30 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR		150	0:02:45
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY 片手横前呼吸 右/左3ストロークずつ 大きく上下しよう		150	0:04:00
1)	D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR 黄色いラインでジャックナイフダイブ～水底をけり泳ぐ		150	0:05:00
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR 一定のペース		400	0:08:20
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	バックパドル プルプイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	2	FR パドル 丁寧に泳ごう		450	0:09:45
2)	P	50	×	2	3	0' 55"	6	FR パドル H		300	0:05:30
3)	P	50	×	3	3	1' 05"	2	FR パドルナシ 丁寧に泳ごう		450	0:09:45
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
	K/S by25	50	×	6	1	1' 15"	3	FR K→3ストローク3"ストップ S→大きく		300	0:07:30
DW											0:05:00
Total										3100	1:26:35



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/10/30 火曜日

【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
6

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1'10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1'05"	5	FR		150	0:03:15
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	FLY	片手横前呼吸 右/左3ストロークずつ 大きく上下しよう	150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	0'50"	9	FR	黄色いラインでジャックナイフダイブ～水底をけり泳ぐ	150	0:05:00
2)	S	100	×	4	1	2'15"	4	FR	一定のペース	400	0:09:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
1)	P	50	×	2	3	1'15"	2	FR	パドル 丁寧に泳ごう	300	0:07:30
2)	P	50	×	2	3	1'00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
3)	P	50	×	2	3	1'15"	2	FR	パドルナシ 丁寧に泳ごう	300	0:07:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	K/S by25	50	×	6	1	1'20"	3	FR	K→3ストローク3"ストップ S→大きく	300	0:08:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:26:45