



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/11/8 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	3ブックパドル3ストローク	150	0:03:30	
S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:00	
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	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとのタイミング	150	0:03:30	
S	50 × 6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:00	
1)	S 100 × 1	4	1' 30"	6	FR	頑張ろう!	400	0:06:00	
2)	S 100 × 1	4	1' 25"	6	FR		400	0:05:40	
		1 3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30	
S	25 × 6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	3ブックパドル3ストローク パドル プルブイ	150	0:03:30	
P	50 × 20	1	0' 50"	3	FR	パドル×12	1000	0:16:40	
S	25 × 12	1	0' 35"	6・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸	300	0:07:00	
DW								0:05:00	
Total							3750	1:26:20	



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2018/11/8 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【主観的強度】
6

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3トックパドル3ストローク	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとのタイミング	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30	
1)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR	頑張ろう!	300	0:04:45
2)	S	100	×	1	3	1' 30"	6	FR		300	0:04:30
				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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3トックパドル3ストローク パドル プルプイ	150	0:04:00	
P	50	×	18	1	0' 55"	3	FR	パドル×12	900	0:16:30	
S	25	×	12	1	0' 35"	6・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:15	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/11/8 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3トックパドル3ストローク		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸		300	0:06:00
	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
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとのタイミング		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸		300	0:06:00
1)	S	100	×	1	3	1'45"	6	FR	頑張ろう!		300	0:05:15
2)	S	100	×	1	3	1'40"	6	FR			300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3トックパドル3ストローク パドル プルプイ		150	0:04:00
	P	50	×	16	1	0'55"	3	FR	パドル×12		800	0:14:40
	S	25	×	12	1	0'35"	6-2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸		300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:25



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/11/8 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3トックパドル3ストローク			150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸			300	0:06:30
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとのタイミング			150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸			300	0:06:30
1)	S	100	×	1	2	2' 00"	6	FR	頑張ろう!			200	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	1' 55"	6	FR				200	0:03:50
				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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3トックパドル3ストローク	パドル	プルブイ	150	0:04:30
	P	50	×	14	1	1' 00"	3	FR	パドル×10			700	0:14:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	6・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸			300	0:08:00
DW												0:05:00	
	Total										3050	1:27:20	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/11/8 木曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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 0:07:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	3トックパドル3ストローク	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1'15"	3	FR	1/3呼吸	200	0:05:00
	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
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸 キックとのタイミング	150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1'15"	3	FR	1/3呼吸	200	0:05:00
1)	S	100	×	1	2	2'10"	6	FR	頑張ろう!	200	0:04:20
2)	S	100	×	1	2	2'05"	6	FR		200	0:04:10
				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	50	×	3	1	1'30"	2	FR	3トックパドル3ストローク パドル フルブイ	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'10"	3	FR	パドル×8	600	0:14:00
	S	25	×	12	1	0'40"	6・2	FR	1H2E H→顔上げ横呼吸	300	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									2750	1:26:00