



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

2018/11/17 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 30"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300		0:06:00
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300		0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR 3ストローク3"ストップ キャッチとキックを合わせる 右手キャッチ右脚キック	150		0:03:30
1)	S	50	× 3	4	1' 00"	2	FR キャッチとキックを合わせる	600		0:12:00
2)	S	50	× 2	4	0' 40"	6	FR H	400		0:05:20
3)	Drill	50	× 1	4	1' 30"	2	FR キャッチアップ ゆっくり丁寧に 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット	200		0:06:00
				1	3	0' 00"				0:00:00
	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	150		0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150		0:03:00
1)	P	50	× 1	6	0' 40"	6	FR パドル	300		0:04:00
2)	P	50	× 1	6	1' 10"	2	FR パドル H	300		0:07:00
				1	5	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット			0:00:00
	S	100	× 6	1	1' 40"	3	FR キックとのタイミングを合わせよう	600		0:10:00
	S	25	× 6	1	0' 30"	6・4・2	FR ①顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	150		0:03:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:24:20

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU													
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ° キャッチとキックを合わせる 右手キャッチ右脚キック			150	0:04:00
1)	S	50	×	3	4	1' 00"	2	FR	キャッチとキックを合わせる			600	0:12:00
2)	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	H			400	0:06:00
3)	Drill	50	×	1	4	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° ゆっくり丁寧に 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット			200	0:06:00
				1	3	0' 00"							0:00:00
	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			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル			150	0:03:30
1)	P	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	パドル			200	0:03:00
2)	P	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	パドル H			200	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット				0:00:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	キックとのタイミングを合わせよう			600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	6・4・2	FR	①顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③E 繰り返し			150	0:03:00
DW												0:05:00	
Total											3400	1:25:30	



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

2018/11/17 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	0:07:00
	S	100	× 3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00	
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR 3ストローク3"ストップ キャッチとキックを合わせる 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:00	
1)	S	50	× 3	4	1' 00"	2	FR キャッチとキックを合わせる	600	0:12:00	
2)	S	50	× 2	4	0' 50"	6	FR H	400	0:06:40	
3)	Drill	50	× 1	4	1' 30"	2	FR キャッチアップ ゆっくり丁寧に	200	0:06:00	
			1	3	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 4セット		0:00:00	
	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	150	0:04:30	
	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30	
1)	P	50	× 1	4	0' 50"	6	FR ハドル	200	0:03:20	
2)	P	50	× 1	4	1' 15"	2	FR ハドル H	200	0:05:00	
			1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット		0:00:00	
	S	100	× 5	1	2' 00"	3	FR キックとのタイミングを合わせよう	500	0:10:00	
	S	25	× 6	1	0' 30"	6・4・2	FR ①顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	150	0:03:00	
DW										0:05:00
	Total							3300		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

2018/11/17 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	× 12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	0:08:00
	S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR 3ストローク3"ストップ キャッチとキックを合わせる 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30	
1)	S	50	× 3	3	1' 10"	2	FR キャッチとキックを合わせる	450	0:10:30	
2)	S	50	× 2	3	0' 55"	6	FR H	300	0:05:30	
3)	Drill	50	× 1	3	1' 30"	2	FR キャッチアップ ゆっくり丁寧に 1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット	150	0:04:30	0:00:00
	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	150	0:04:30	
	P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:00	
1)	P	50	× 1	4	0' 55"	6	FR ハドル	200	0:03:40	
2)	P	50	× 1	4	1' 20"	2	FR ハドル H	200	0:05:20	
			× 1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 4セット		0:00:00	
	S	100	× 4	1	2' 10"	3	FR キックとのタイミングを合わせよう	400	0:08:40	
	S	25	× 6	1	0' 40"	6・4・2	FR ①顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	150	0:04:00	
DW										0:05:00
Total								2900	1:24:40	



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

2018/11/17 土曜日

【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 3ストローク3"ストップ キャッチとキックを合わせる 右手キャッチ右脚キック	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	3	1' 20"	2	FR キャッチとキックを合わせる	450	0:12:00
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	6	FR H	300	0:06:00
3)	Drill	50	×	1	3	1' 30"	2	FR キャッチアップ ゆっくり丁寧に	150	0:04:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ 3セット		0:00:00
	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	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR ハドル	150	0:03:00
2)	P	50	×	1	3	1' 30"	2	FR ハドル H	150	0:04:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 3セット		0:00:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR キックとのタイミングを合わせよう	300	0:07:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	6・4・2	FR ①顔上げ横呼吸 ②1/3呼吸 ③E 繰り返し	150	0:04:00
DW										0:05:00
	Total								2700	1:25:30