



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/12/23 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
6

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 0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	6	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ 足先水面上 H	150	0:05:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	H 1ストローク3"ストップ フィニッシュ後手先は水面上!	150	0:04:00
	P	50	× 3	6	0' 40"	6	FR	パドル フィニッシュを強く	900	0:12:00 0:05:00
			1	5	1' 00"					
	S	200	× 1	1	4' 00"	1	FR	E 4'00"丁度で泳ごう	200	0:04:00
	K/S	100	× 3	1	2' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
1)	S	50	× 1	4	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
2)	S	100	× 3	4	1' 40"	3	FR		1200	0:20:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3750	1:25:40



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/12/23 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	1'00"	6	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ 足先水面上 H				150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	4	FR	H 1ストローク3"ストップ フィニッシュ後手先は水面上!				150	0:04:00
	P	50	×	4	5	0'45"	6	FR	パドル フィニッシュを強く				1000	0:15:00
				1	4	1'00"								0:04:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30
	K/S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト				300	0:06:30
1)	S	50	×	1	3	0'50"	6	FR	H				150	0:02:30
2)	S	100	×	3	3	1'50"	3	FR					900	0:16:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
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

2018/12/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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
	Drill	25	× 6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	25	× 6	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ 足先水面上 H	150	0:06:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	H 1ストローク3"ストップ フィニッシュ後手先は水面上!	150	0:04:00
	P	50	× 3	5	0' 50"	6	FR	パドル フィニッシュを強く	750	0:12:30
			1	4	1' 00"					0:04:00
	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	K/S	100	× 4	1	2' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	400	0:08:40
1)	S	50	× 1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
2)	S	100	× 3	3	2' 00"	3	FR		900	0:18:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:26:40



【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2018/12/23 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
6

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	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ 足先水面上 H		150	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	H	1ストローク3"ストップ	フィニッシュ後手先は水面上!	150	0:04:30
P	50	×	3	4	0' 55"	6	FR	パドル	フィニッシュを強く		600	0:11:00
			1	3	1' 00"							0:03:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
K/S	100	×	3	1	2' 15"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト		300	0:06:45
1)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H		150	0:02:45
2)	S	100	×	3	3	2' 10"	3	FR			900	0:19:30
			1	2	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3000	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

2018/12/23 日曜日

【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ	肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ	足先水面上 H		100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	H 1ストローク3"ストップ	フィニッシュ後手先は水面上!		150	0:04:30
	P	50	×	3	4	1' 00"	6	FR	パドル	フィニッシュを強く		600	0:12:00 0:03:00
				1	3	1' 00"							
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	E	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	K/S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	K/Sby25	K→6サイト		200	0:04:40
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H			150	0:03:00
2)	S	100	×	3	3	2' 20"	3	FR				900	0:21:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
DW													0:05:00
	Total											2850	1:26:40