



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/2/21 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU											
S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:06:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	4	1	1' 15"	2	FR	片手前右/左by25 短い呼吸 水中を見ながら息を吸う	200	0:05:00	
S	100	×	3	4	1' 30"	5	FR		1200	0:18:00 0:01:30	
				1	3	0' 30"					
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	ハドル H 片手前右・左 前の手の指先を上を上げる 揚力を感じる	150	0:03:30	
P	100	×	8	1	1' 50"	3・6	FR	ハドル 1E1H	800	0:14:40	
1)	S	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	1/3呼吸	200	0:04:00
				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									3400	1:25:40	

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1 繰返し	300		0:07:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300		0:05:30
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
Drill	50	×	4	1	1'15"	2	FR 片手前右/左by25 短い呼吸 水中を見ながら息を吸う	200		0:05:00
S	100	×	3	3	1'40"	5	FR	900		0:15:00
			1	2	0'30"					0:01:00
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	カーリング 立体 耳を水面上に出す 30"維持	0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ 立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定	0	0:03:00
			1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
Drill	25	×	6	1	0'35"	4	FR パドル H 片手前右・左 前の手の指先を上を上げる 揚力を感じる	150		0:03:30
P	100	×	8	1	2'00"	3・6	FR パドル 1E1H	800		0:16:00
1)	S	25	×	2	2	0'45"	9	FR スタート15m顔上げダッシュ 残りE	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	1'00"	2	FR 1/3呼吸	200	0:04:00
			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								3100		1:25:00



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/2/21 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

D														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU												0:10:00		
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:07:00		
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 短い呼吸 水中を見ながら息を吸う				150	0:04:00	
S	100	×	3	3	1' 50"	5	FR					900	0:16:30	
			1	2	0' 30"							0:01:00		
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持				0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定				0	0:03:00
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00		
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドル H 片手前右・左 前の手の指先を上にも上げる 揚力を感じる				150	0:03:30
	P	100	×	8	1	2' 00"	3・6	FR	パドル 1E1H				800	0:16:00
1)	S	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE				100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	2	FR	1/3呼吸				200	0:04:00
			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											3050	1:26:00		

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/2/21 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

E															
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し					300	0:10:00 0:08:00	
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES					300	0:06:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう					100	0:03:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 短い呼吸 水中を見ながら息を吸う					150	0:04:30
	S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR						900	0:18:00 0:01:00
				1	2	0' 30"									
1)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持					0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1' 00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定					0	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ						0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドル H 片手前右・左 前の手の指先を上上げる 揚力を感じる					150	0:04:00
	P	100	×	6	1	2' 10"	3・6	FR	パドル 1E1H					600	0:13:00
1)	S	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE					100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	1/3呼吸					200	0:04:40
				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												2800	1:26:40		

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/2/21 木曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

F														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0'45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰返し				300	0:10:00 0:09:00
	S	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES				300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 短い呼吸 水中を見ながら息を吸う				150	0:04:30
	S	100	×	3	2	2'10"	5	FR					600	0:13:00
				1	1	0'30"								0:00:30
1)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	スカーリング	立体 耳を水面上に出す 30"維持				0	0:03:00
2)	Drill	0	×	1	3	1'00"	3	プッシュ	立体 耳を水面上に出す 30"維持 肩甲骨をよせて肘の位置は固定				0	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	4	FR	パドル H 片手前右・左 前の手の指先を上を上げる 揚力を感じる				150	0:04:00
	P	100	×	6	1	2'20"	3・6	FR	パドル 1E1H				600	0:14:00
1)	S	25	×	2	2	0'45"	9	FR	スタート15m顔上げダッシュ 残りE				100	0:03:00
2)	S	50	×	2	2	1'15"	2	FR	1/3呼吸				200	0:05:00
				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												2550	1:25:30	