



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/3/21 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
6

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	ロングトックパドル	プルプイ 正確なストローク	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	100	0:02:30	
1)	S	100	×	3	5	1' 40"	3	FR		1500	0:25:00
2)	S	50	×	1	5	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	250	0:05:00
				1	4						0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルを頭 呼吸時に離れないように！	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	0' 35"	7	FR	パドル H	150	0:01:45
2)	P	50	×	1	3	0' 55"	4	FR	パドル	150	0:02:45
3)	P	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	パドル	150	0:03:45
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:03:30
	S	50	×	12	1	0' 55"	9-2	FR	①スタート15m顔上げ ②ラスト10m顔上げ ③1/3呼吸 繰返し	600	0:11:00
DW											0:05:00
Total									3800	1:27:15	

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/3/21 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	ロングトックパドル	プルブイ 正確なストローク	150	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	4	1' 50"	3	FR		1200	0:22:00
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	200	0:04:00
				1	3				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルを頭 呼吸時に離れないように！	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	パドル H	150	0:02:00
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	4	FR	パドル	150	0:03:00
3)	P	50	×	1	3	1' 20"	2	FR	パドル	150	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	S	50	×	12	1	1' 00"	9・2	FR	①スタート15m顔上げ ②ラスト10m顔上げ ③1/3呼吸 繰返し	600	0:12:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:27:30

D													
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	25	×	6	1	0'35"	2	ロングドックパドル	プルプイ	正確なストローク		150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル	片手ストローク右/左by25	ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く		150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	2'00"	3	FR			900	0:18:00	
2)	S	50	×	1	3	1'00"	7	FR	H	何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	150	0:03:00	
				1	2				1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'40"	2	FR	パドルを頭	呼吸時に離れないように！	150	0:04:00	
1)	P	50	×	1	3	0'50"	7	FR	パドル	H	150	0:02:30	
2)	P	50	×	1	3	1'00"	4	FR	パドル		150	0:03:00	
3)	P	50	×	1	3	1'20"	2	FR	パドル		150	0:04:00	
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00	
	S	50	×	15	1	1'05"	9-2	FR	①スタート15m顔上げ	②ラスト10m顔上げ	③1/3呼吸	750	0:16:15
									繰返し				
DW												0:05:00	
Total											3300	1:27:15	



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/3/21 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
6

E													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time	
W-PU												0:10:00	
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR				300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングトックパドル	フルブイ	正確なストローク		150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	2'10"	3	FR				900	0:19:30
2)	S	50	×	1	3	1'10"	7	FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！			150	0:03:30
				1	2			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルを頭 呼吸時に離れないように！			150	0:04:30
1)	P	50	×	1	3	1'00"	7	FR	パドル H			150	0:03:00
2)	P	50	×	1	3	1'20"	4	FR	パドル			150	0:04:00
3)	P	50	×	1	3	1'30"	2	FR	パドル			150	0:04:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00	
	S	25	×	4	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			100	0:03:00
	S	50	×	9	1	1'10"	9-2	FR	①スタート15m顔上げ ②ラスト10m顔上げ ③1/3呼吸 繰返し			450	0:10:30
DW												0:05:00	
Total											2950	1:27:00	



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/3/21 木曜日

【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
6

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	プルプイ 正確なストローク	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2' 20"	3	FR		900	0:21:00
2)	S	50	×	1	3	1' 20"	7	FR	H 何秒で泳げるか？ 頑張ろう！	150	0:04:00
				1	2				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルを頭 呼吸時に離れないように！	100	0:03:00
1)	P	50	×	1	3	1' 10"	7	FR	パドル H	150	0:03:30
2)	P	50	×	1	3	1' 20"	4	FR	パドル	150	0:04:00
3)	P	50	×	1	3	1' 40"	2	FR	パドル	150	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	9-2	FR	①スタート15m顔上げ ②ラスト10m顔上げ ③1/3呼吸 繰返し	300	0:07:00
DW											0:05:00
	Total									2750	1:26:30