



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

2019/6/13 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	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:10:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
	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	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸		150	0:04:30
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう 低い位置で呼吸		300	0:05:30
	D	25	×	6	1	0' 45"	9	FR	1/3呼吸 呼吸でストロークテンポが遅くならないように		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	4	5	0' 40"	6	FR	パドル H		1000	0:13:20
				1	4	1' 00"						0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	S	200	×	4	1	3' 30"	3~5	FR	DES		800	0:14:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう 低い位置で呼吸		300	0:05:30
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:50



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

2019/6/13 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										0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
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	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:30
S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう 低い位置で呼吸	300	0:06:00
D	25	×	6	1	0'50"	9	FR	1/3呼吸 呼吸でストロークテンポが遅くならないように	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	4	4	0'45"	6	FR	パドル H	800	0:12:00
			1	3	1'00"					0:03:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
S	200	×	4	1	3'45"	3~5	FR	DES	800	0:15:00
S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう 低い位置で呼吸	300	0:06:00
DW										0:05:00
Total									3400	1:27:00



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

2019/6/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 6

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
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	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸	150	0:04:30
S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう 低い位置で呼吸	300	0:06:30
D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	1/3呼吸 呼吸でストロークテンポが遅くならないように	150	0:05:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	4	3	0' 50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00
			1	2	1' 00"					0:02:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
S	200	×	4	1	4' 00"	3~5	FR	DES	800	0:16:00
S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう 低い位置で呼吸	300	0:06:30
DW										0:05:00
Total									3200	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

2019/6/13 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	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR				300	0:10:00 0:06:30
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
	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	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸			150	0:04:30
	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう 低い位置で呼吸			300	0:07:00
	D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	1/3呼吸 呼吸でストロークテンポが遅くならないように			150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
	P	50	×	4	3	0' 55"	6	FR	パドル H			600	0:11:00 0:02:00
				1	2	1' 00"							
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30
	S	200	×	3	1	4' 20"	3~5	FR	DES			600	0:13:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう 低い位置で呼吸			300	0:07:00
DW													0:05:00
Total												3000	1:26:30

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

【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												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
	K	50	×	2	1	1' 45"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		100	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ時に呼吸		150	0:04:30
	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう 低い位置で呼吸		200	0:05:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9	FR	1/3呼吸 呼吸でストロークテンポが遅くならないように		150	0:06:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:30
	P	50	×	4	3	1' 00"	6	FR	パドル H		600	0:12:00
				1	2	1' 00"						0:02:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	S	200	×	3	1	4' 40"	3~5	FR	DES		600	0:14:00
	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	呼吸のタイミングを合わせよう 低い位置で呼吸		200	0:05:00
DW												0:05:00
	Total										2750	1:26:30