



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/7/13 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】  
 5

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
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	ストローク数を減らしながら速く泳ぐ	150	0:03:00
P	50	×	12	1	0' 50"	4	FR	パドル	前セットDPS3本目のストローク数の2倍の数		600	0:10:00
S	25	×	4	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			100	0:02:40
1)	K	100	×	1	4	2' 15"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	400	0:09:00
2)	S	100	×	3	4	1' 30"	4	FR	E/Hby50		1200	0:18:00
3)	S	100	×	1	4	2' 15"	1	FR	E		400	0:09:00
				1	3	0' 00"						
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	偶数→1/3呼吸		100	0:04:00
DW												0:05:00
Total											3700	1:25:40

【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/7/13 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】  
5

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
	S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30
	Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ			150	0:04:30
	P	25 × 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	ストローク数を減らしながら速く泳ぐ		150	0:03:30
	P	50 × 14	1	0' 55"	4	FR	パドル	前セットDPS3本目のストローク数の2倍の数			700	0:12:50
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
1)	K	100 × 1	3	2' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			300	0:07:30
2)	S	100 × 3	3	1' 40"	4	FR	E/Hby50				900	0:15:00
3)	S	100 × 1	3	2' 30"	1	FR	E				300	0:07:30
			1	0' 00"	2							0:00:00
	D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	偶数→1/3呼吸			100	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:25:20



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/7/13 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】  
 5

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	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	キャッチの肘上げ			150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2-4-6	FR	パドル	DPS3本ずつ ストローク数を減らしながら速く泳ぐ			150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1'00"	4	FR	パドル 前セットDPS3本目のストローク数の2倍の数				600	0:12:00	
S	25	×	4	1	0'40"	1	BA	ゆっくり泳ごう				100	0:02:40	
1)	K	100	×	1	3	2'30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く			300	0:07:30	
2)	S	100	×	3	3	1'50"	4	FR	E/Hby50				900	0:16:30
3)	S	100	×	1	3	2'30"	1	FR	E			300	0:07:30	
				1	2	0'00"								
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/3呼吸			100	0:04:00		
DW												0:05:00		
Total											3200	1:25:10		



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/7/13 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】

5

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
S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30
Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ			150	0:05:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	ストローク数を減らしながら速く泳ぐ		150	0:04:00
P	50 × 12	1	1' 05"	4	FR	パドル	前セットDPS3本目のストローク数の2倍の数			600	0:13:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	K 100 × 1	2	3' 00"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く			200	0:06:00
2)	S 100 × 4	2	2' 00"	4	FR	E/Hby50				800	0:16:00
3)	S 100 × 1	2	2' 30"	1	FR	E				200	0:05:00
		1	0' 00"								0:00:00
D	25 × 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	偶数→1/3呼吸			100	0:04:00
DW											0:05:00
Total										2950	1:25:30



2019/7/13 土曜日

【テーマ】  
強化期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

F													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:10:00 0:07:30	
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:05:00	
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	ストローク数を減らしながら速く泳ぐ	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	4	FR	パドル	前セットDPS3本目のストローク数の2倍の数	400	0:10:00	
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		100	0:03:00	
1)	K	100	×	1	2	3' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	腰の位置を高く	200	0:07:00	
2)	S	100	×	4	2	2' 10"	4	FR	E/Hby50		800	0:17:20	
3)	S	100	×	1	2	2' 40"	1	FR	E		200	0:05:20	
				1	2	0' 00"						0:00:00	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
DW												0:05:00	
	Total										2700	1:25:40	