



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

2019/11/7 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 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	
	S	25	×	6	1	0' 30"	2 BA	150	0:03:00	
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4 FR	200	0:03:30	
1)	K	50	×	2	2	1' 15"	3 FR	200	0:05:00	
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2 FR	200	0:05:00	
3)	S	50	×	6	2	0' 55"	2 FR	600	0:11:00	
				1	1	0' 30"			0:00:30	
1)	P	50	×	3	2	0' 40"	6 FR	300	0:04:00	
2)	P	100	×	3	2	1' 50"	2 FR	600	0:11:00	
3)	S	100	×	1	2	1' 20"	6 FR	200	0:02:40	
4)	S	100	×	4	2	1' 40"	3 FR	800	0:13:20	
				1	1	0' 30"			0:00:30	
	D	25	×	4	1	0' 45"	9 FR	100	0:03:00	
	S	100	×	2	1	1' 45"	3 FR	200	0:03:30	
DW									0:05:00	
	Total							3850	1:26:30	

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/11/7 木曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
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	25	×	6	1	0' 35"	2 BA	150		0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR	200		0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3 FR 12サイト*6サイト*by25	200		0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200		0:05:00
3)	S	50	×	4	2	1' 00"	2 FR キックとプルのタイミング*に注意して!	400		0:08:00
				1	1	0' 30"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
1)	P	50	×	4	2	0' 45"	6 FR ハドル H	400		0:06:00
2)	P	100	×	3	2	2' 00"	2 FR 1/3呼吸 ハドルナシ	600		0:12:00
3)	S	100	×	1	2	1' 30"	6 FR H	200		0:03:00
4)	S	100	×	3	2	1' 50"	3 FR 丁寧に泳ごう	600		0:11:00
				1	1	0' 30"	1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:00:30
	D	25	×	4	1	0' 45"	9 FR 15m顔上げダッシュ 残りE	100		0:03:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	3 FR	100		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:25:30

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/11/7 木曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA			150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR			200	0:04:00
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25		200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		200	0:05:20
3)	S	50	×	4	2	1' 05"	2	FR	キックとプルのタイミングに注意して!		400	0:08:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
1)	P	50	×	3	2	0' 50"	6	FR	ハドル H		300	0:05:00
2)	P	100	×	3	2	2' 10"	2	FR	1/3呼吸 ハドルナシ		600	0:13:00
3)	S	100	×	1	2	1' 40"	6	FR	H		200	0:03:20
4)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう		400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:00:30
	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	15m顔上げダッシュ 残りE		100	0:03:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR			200	0:04:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:50



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

2019/11/7 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 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
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	200	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3	FR	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	200	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	P	50	×	3	2	0' 55"	6	FR	300	0:05:30
2)	P	100	×	2	2	2' 15"	2	FR	400	0:09:00
3)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR	200	0:03:40
4)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	600	0:13:00
				1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	100	0:03:00
	S	100	×	1	1	2' 10"	3	FR	100	0:02:10
DW										0:05:00
Total									3050	1:26:20



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

2019/11/7 木曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 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	25	×	6	1	0' 45"	2 BA	150	0:04:30	
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4 FR	200	0:05:00	
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	3 FR	200	0:06:00	
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2 FR	200	0:06:00	
3)	S	50	×	2	2	1' 15"	2 FR	200	0:05:00	
				1	1	0' 30"			0:00:30	
							12サイト/6サイトby25			
							片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			
							キックとプルのタイミングに注意して!			
							1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	6 FR	300	0:06:00	
2)	P	100	×	2	2	2' 20"	2 FR	400	0:09:20	
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	6 FR	200	0:04:00	
4)	S	100	×	2	2	2' 20"	3 FR	400	0:09:20	
				1	1	0' 30"			0:00:30	
							パドル H			
							1/3呼吸 パドルナシ			
							H			
							丁寧に泳ごう			
							1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"			
	D	25	×	4	1	1' 00"	9 FR	100	0:04:00	
	S	100	×	1	1	2' 20"	3 FR	100	0:02:20	
							15m顔上げダッシュ 残りE			
DW									0:05:00	
Total								2750	1:25:00	