



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/12/12 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 0:05:30
	Drill	25	× 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	200	× 3	1	3' 40"	2~4	FR	ビルトアップ	600	0:11:00
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	50	× 4	1	1' 15"	6	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:05:00
	S	50	× 6	2	0' 50"	4	FR	T字でターン ①セット右回り ②セット左回り	600	0:10:00 0:00:30
			1	1	0' 30"					
	P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
1)	P	50	× 1	5	0' 40"	6	FR	パドル	250	0:03:20
2)	P	100	× 1	5	1' 40"	4	FR	パドル	500	0:08:20
3)	P	50	× 1	5	1' 10"	2	FR	E	250	0:05:50
			1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	× 3	1	1' 40"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:00
2)	D	25	× 4	1	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
3)	S	50	× 3	1	1' 00"	2	FR	.....	150	0:03:00
DW										0:05:00
	Total								3700	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

2019/12/12 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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	200	×	3	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	600	0:12:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:04:00
	S	50	×	6	2	0' 55"	4	FR	T字でターン ①セット右回り ②セット左回り	600	0:11:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
2)	P	100	×	1	4	1' 45"	4	FR	パドル	400	0:07:00
3)	P	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	E	200	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:26:00

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/12/12 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
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	200	×	3	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	600	0:12:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:04:00
	S	50	×	6	2	1' 00"	4	FR	T字でターン ①セット右回り ②セット左回り	600	0:12:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	パドル	200	0:03:20
2)	P	100	×	1	4	1' 50"	4	FR	パドル	400	0:07:20
3)	P	50	×	1	4	1' 20"	2	FR	E	200	0:05:20
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:26:30

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
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	200	×	2	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	400	0:09:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手トックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1'30"	6	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:04:30
	S	50	×	5	2	1'05"	4	FR	T字でターン ①セット右回り ②セット左回り	500	0:10:50
				1	1	0'30"					0:00:30
	P	25	×	6	1	0'40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50	×	1	4	0'55"	6	FR	パドル	200	0:03:40
2)	P	100	×	1	4	2'00"	4	FR	パドル	400	0:08:00
3)	P	50	×	1	4	1'25"	2	FR	E	200	0:05:40
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	2	1	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:20
2)	D	25	×	4	1	0'45"	9	FR		100	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR		150	0:03:30
				1	3	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3050	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

2019/12/12 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 0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左1ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	200	×	2	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	400	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1' 30"	6	FR	H 何秒で泳げるか?	150	0:04:30
	S	50	×	4	2	1' 15"	4	FR	T字でターン ①セット右回り ②セット左回り	400	0:10:00 0:00:30
				1	1	0' 30"					
	P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	パドル	200	0:04:00
2)	P	100	×	1	4	2' 10"	4	FR	パドル	400	0:08:40
3)	P	50	×	1	4	1' 30"	2	FR	E	200	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	1	2' 20"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:20
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR		50	0:02:00
3)	S	50	×	2	1	1' 15"	2	FR		100	0:02:30
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2750	1:26:30