



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

2020/2/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 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	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	4	1	1'40"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	400	0:06:40
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルブイ	150	0:04:30
	P	50	×	3	5	0'40"	6	FR	パドル	750	0:10:00
				1	4	0'30"					0:02:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:03:30
	S	100	×	3	1	1'40"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	300	0:05:00
	K・S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
1)	D	25	×	4	2	1'00"	9	FR	片手クロール 顔上げ横呼吸 右・左	200	0:08:00
2)	S	50	×	1	2	1'00"	6	FR	H	100	0:02:00
3)	S	200	×	1	2	3'10"	4	FR	.....	400	0:06:20
DW											0:05:00
	Total									3550	1:25:30

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

2020/2/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 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	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30
	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	300	0:05:30
	K・S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:30
1)	D	25	×	4	2	1' 00"	9	FR	片手クロール 顔上げ横呼吸 右・左	200	0:08:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
3)	S	200	×	1	2	3' 30"	4	FR		400	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3300	1:26:30

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	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	2	1	2'00"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ	150	0:04:30	
P	50	×	3	4	0'50"	6	FR	パドル	600	0:10:00	
			1	3	0'30"					0:01:30	
Drill	25	×	6	1	0'40"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	300	0:06:00	
K・S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
1)	D	25	×	4	2	1'00"	9	FR	片手クロール 顔上げ横呼吸 右・左	200	0:08:00
2)	S	50	×	1	2	1'00"	6	FR	H	100	0:02:00
3)	S	200	×	1	2	3'50"	4	FR		400	0:07:40
			1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:27:10	

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	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	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 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	2	1	2' 10"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	200	0:04:20	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	トックパドル	プルプイ	100	0:03:20	
P	50	×	3	4	0' 55"	6	FR	パドル	600	0:11:00	
Drill	25	×	6	1	0' 30"					0:01:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングトックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
S	100	×	2	1	2' 10"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	200	0:04:20	
K・S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	200	0:04:40	
1)	D	25	×	4	2	1' 00"	9	FR	片手クロール 顔上げ横呼吸 右・左	200	0:08:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
3)	S	200	×	1	2	4' 00"	4	FR		400	0:08:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									2950	1:26:40	



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

2020/2/2 日曜日  
 【泳法注意】  
 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	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	2	1	2' 20"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	200	0:04:40
	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ	100	0:03:20
	P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル	450	0:09:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	キックを打つ	100	0:03:00
	S	100	×	2	1	2' 20"	4	FR	左右のストロークのタイミングを合わせよう	200	0:04:40
	K-S	100	×	2	1	2' 30"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	200	0:05:00
1)	D	25	×	4	2	1' 00"	9	FR	片手クロール 顔上げ横呼吸 右・左	200	0:08:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
3)	S	200	×	1	2	4' 30"	4	FR		400	0:09:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2750	1:26:40