



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

2021/5/11 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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		
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左1ストローク 深く潜ろう	150	0:03:00		
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	プルブイ キャッチの肘上げ パドル 1E1H	150	0:04:30		
P	25 × 6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30		
P	50 × 12	1	0' 55"	2・6	FR		600	0:11:00		
Drill	25 × 8	1	0' 40"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる	200	0:05:20		
Drill	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックとのタイミング°	150	0:03:30		
1)	S 100 × 1	4	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ°	400	0:08:00		
2)	S 100 × 1	4	1' 20"	6	FR	H	400	0:05:20		
3)	S 200 × 1	4	3' 00"	4	FR		800	0:12:00		
		1	0' 30"					0:01:30		
S	25 × 8	1	0' 30"	4・2	FR	1~4→6ビート 5~8→E	200	0:04:00		
DW										0:05:00
Total							3800	1:27:10		

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

2021/5/11 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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 深く潜ろう		150	0:03:30
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	プルブイ キャッチの肘上げ パドル 1E1H		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR			600	0:12:00
Drill	25	×	8	1	0'45"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる		200	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックとのタイミング°		150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	2'00"	2~5	FR	ビルトアップ°	300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR	H	300	0:04:30
3)	S	200	×	1	3	3'20"	4	FR		600	0:10:00
				1	2	0'30"					0:01:00
S	25	×	8	1	0'30"	4・2	FR	1~4→6ビート 5~8→E		200	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3400	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

2021/5/11 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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 深く潜ろう					150	0:03:30	
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 パドル 1E1H パドル 12ストローク以内					150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR						150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR						600	0:12:00	
Drill	25	×	8	1	0'45"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる					200	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックとのタイミング°					150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	3	2'00"	2~5	FR	ビルトアップ°					300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1'35"	6	FR	H					300	0:04:45
3)	S	200	×	1	3	3'30"	4	FR						600	0:10:30
				1	2	0'30"									0:01:00
S	25	×	8	1	0'30"	4・2	FR	1~4→6ビート 5~8→E					200	0:04:00	
DW													0:05:00		
Total												3400	1:26:45		

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2021/5/11 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	1'00"	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 深く潜ろう				150	0:03:30	
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 パドル 1E1H				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR					500	0:10:00	
Drill	25	×	8	1	0'45"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる				200	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° キックとのタイミング°				150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	3	2'00"	2~5	FR	ビルトアップ°				300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1'40"	6	FR	H				300	0:05:00
3)	S	200	×	1	3	3'40"	4	FR					600	0:11:00
				1	2	0'30"								0:01:00
S	25	×	8	1	0'30"	4・2	FR	1~4→6ビート 5~8→E				200	0:04:00	
DW												0:05:00		
Total											3300	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

2021/5/11 火曜日  
【泳法注意】  
キックの打ち方  
【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	1'10"	2	FR				300	0:07:00		
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左1ストローク 深く潜ろう				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'10"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	トックパドル	プルプイ キャッチの肘上げ パドル 1E1H パドル 12ストローク以内				150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0'45"	6	FR					150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1'10"	2-6	FR					500	0:11:40	
Drill	25	×	8	1	0'45"	2	FR	片手横右.左 右脚蹴り上げで止めて右手キャッチと合わせる				200	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° キックとのタイミング°				150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	2	2'10"	2~5	FR	ビルトアップ°				200	0:04:20
2)	S	100	×	1	2	1'50"	6	FR	H				200	0:03:40
3)	S	200	×	1	2	4'10"	4	FR					400	0:08:20
				1	1	0'30"								0:00:30
S	25	×	8	1	0'35"	4-2	FR	1~4→6ビート 5~8→E				200	0:04:40	
DW												0:05:00		
Total											2900	1:25:40		