



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2021/5/20 木曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
6

B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0'30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00
	S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR ヒルトアップ				200	0:03:30
	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR プルブイを脛で挟む トローイン パドルの先端を掴む キャッチの肘上げ				150	0:03:00
	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン				50	0:02:00
	P	50	×	12	1	0'50"	3	FR パドル 1/3呼吸 正確なストローク				600	0:10:00
1)	S	100	×	4	3	1'30"	4	FR トローインを意識して				1200	0:18:00
2)	S	50	×	2	3	0'45"	6	FR H キックをしっかり打とう				300	0:04:30
				1	2	1'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:02:00
1)	Drill	25	×	2	1	1'00"	2	後ろに進む キックとスカーリング トローイン				50	0:02:00
2)	Drill	25	×	2	1	1'00"	2	FR 後ろに進む				50	0:02:00
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ					0:00:00
	D	25	×	8	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m				200	0:08:00
	S	100	×	3	1	1'45"	3	FR 丁寧に泳ごう				300	0:05:15
DW													0:05:00
	Total											3550	1:25:15

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2021/5/20 木曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
6

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU								0:10:00			
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:07:00		
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00		
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00		
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR プルブイを脛で挟む トローイン パドルの先端を掴む キャッチの肘上げ	150	0:03:30		
K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00		
P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR パドル 1/3呼吸 正確なストローク	600	0:11:00		
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR トローインを意識して	900	0:15:00	
2)	S	50	×	2	3	0' 45"	6	FR H キックをしっかり打とう	300	0:04:30	
				1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00	
1)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	2	後ろに進む キックとスカーリング トローイン	50	0:02:00	
2)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	2	FR 後ろに進む	50	0:02:00	
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
	D	25	×	8	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m	200	0:08:00	
	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR 丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:30	

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR プルブイを脛で挟む ドローイン パドルの先端を掴む キャッチの肘上げ	150	0:03:30	
K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて ドローイン	50	0:02:00	
P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR パドル 1/3呼吸 正確なストローク	600	0:11:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 45"	4	FR ドローインを意識して	900	0:15:45
2)	S	50	×	2	3	0' 50"	6	FR H キックをしっかり打とう	300	0:05:00
				1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
1)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	2	後ろに進む キックとスカーリング ドローイン	50	0:02:00
2)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	2	FR 後ろに進む	50	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	D	25	×	8	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m	200	0:08:00
	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total								3150	1:25:15	

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00	0:07:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00	
	K	50	×	3	1	1'30"	4	FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR プルブイを脛で挟む トローイン パドルの先端を掴む キャッチの肘上げ	150	0:03:30	
	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00	
	P	50	×	12	1	1'00"	3	FR パドル 1/3呼吸 正確なストローク	600	0:12:00	
1)	S	100	×	3	3	1'50"	4	FR トローインを意識して	900	0:16:30	
2)	S	50	×	2	3	0'50"	6	FR H キックをしっかり打とう	300	0:05:00	
				1	2	1'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:02:00
1)	Drill	25	×	2	1	1'00"	2	後ろに進む キックとスカーリング トローイン	50	0:02:00	
2)	Drill	25	×	2	1	1'00"	2	FR 後ろに進む	50	0:02:00	
				1	1	0'00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
	D	25	×	6	1	1'00"	9	FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m	150	0:06:00	
	S	100	×	2	1	2'00"	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW											0:05:00
Total									3100	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

2021/5/20 木曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
6

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
S	25	×	12	1	0' 40"	2 FR × 2・BA × 1・BR × 1 繰り返し	300	0:08:00		
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4 FR ヒルトアップ	200	0:04:30		
K	50	×	3	1	1' 30"	4 FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:30		
P	25	×	6	1	0' 40"	3 FR プルブイを脛で挟む トローイン パドルの先端を掴む キャッチの肘上げ	150	0:04:00		
K	25	×	2	1	1' 00"	6 FR 大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00		
P	50	×	12	1	1' 10"	3 FR パドル 1/3呼吸 正確なストローク	600	0:14:00		
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4 FR トローインを意識して	600	0:12:30	
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	6 FR H キックをしっかり打とう	200	0:04:00	
				1	1	1' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
1)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	2 後ろに進む キックとスカーリング トローイン	50	0:02:00	
2)	Drill	25	×	2	1	1' 00"	2 FR 後ろに進む	50	0:02:00	
				1	1	0' 00"	1)→2)レストナシ		0:00:00	
	D	25	×	6	1	1' 00"	9 FR 奇数→顔上げ15m残りE 偶数→25m	150	0:06:00	
	S	100	×	3	1	2' 10"	3 FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:30	
DW								0:05:00		
Total								2800	1:26:00	