



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

12/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 6

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR リカバリー-肘上げ意識 肩甲骨を動かそう	300	0:05:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
S	50	×	3	4	0' 40"	6	FR パドル	600	0:08:00
			1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	50	×	2	3	0' 40"	6	FR H	300	0:04:00
2) S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR 一定ペース	900	0:15:00
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW									
Total								2950	0:57:30



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

12/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 6

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
3) S	50	×	6	1	0'55"	3	FR リカバリー-肘上げ意識 肩甲骨を動かそう	300	0:05:30	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	50	×	3	3	0'45"	6	FR パドル	450	0:06:45	
			1	2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	50	×	2	3	0'45"	6	FR H	300	0:04:30	
2) S	100	×	3	3	1'45"	4	FR 一定ペース	900	0:15:45	
			1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										
Total								2800	0:57:30	

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

12/2 土曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
6

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
3) S	50	×	6	1	0'55"	3	FR リカバリー-肘上げ意識 肩甲骨を動かそう	300	0:05:30	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	50	×	2	3	0'45"	6	FR パドル	300	0:04:30	
			1	2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	50	×	2	3	0'50"	6	FR H	300	0:05:00	
2) S	100	×	3	3	1'50"	4	FR 一定ペース	900	0:16:30	
			1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										
Total								2650	0:57:00	



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

12/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 6

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	3	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
3) S	50	×	6	1	0'55"	3	FR リカバリー肘上げ意識 肩甲骨を動かそう	300	0:05:30	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	50	×	2	3	0'50"	6	FR パドル	300	0:05:00	
			1	2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	50	×	1	3	0'50"	6	FR H	150	0:02:30	
2) S	100	×	3	3	1'55"	4	FR 一定ペース	900	0:17:15	
			1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										
Total								2550	0:57:15	



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

12/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【主観的強度】  
 6

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:06:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
2) Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:03:00	
3) S	50	×	6	1	1'00"	3	FR リカバリー肘上げ意識 肩甲骨を動かそう	300	0:06:00	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	50	×	2	3	0'55"	6	FR パドル	300	0:05:30	
			1	2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	50	×	1	3	0'55"	6	FR H	150	0:02:45	
2) S	100	×	3	3	2'00"	4	FR 一定ペース	900	0:18:00	
			1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										
Total								2450	0:57:15	



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

12/2 土曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
6

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
2) Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	100	0:03:00	
3) S	50	×	8	1	1' 05"	3	FR リカバリー-肘上げ意識 肩甲骨を動かそう	400	0:08:40	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
S	50	×	2	3	1' 00"	6	FR パドル	300	0:06:00	
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR H	200	0:04:00	
2) S	100	×	3	2	2' 10"	4	FR 一定ペース	600	0:13:00	
			1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW										
Total								2300	0:56:40	