



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

12/14 土曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2 FR	150	0:03:30	
						キャッチアップ			
K	50	×	3	1	1' 20"	4 FR	150	0:04:00	
						片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	150	0:04:00	
						片手前右/左by25 リハビリ→耳に触れ指先入水			
S	100	×	6	1	1' 45"	4 FR	600	0:10:30	
						一定ペース リハビリの肘上げ意識			
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6 FR	150	0:03:30	
						パドル DPS3本ずつ			
P	50	×	3	3	0' 45"	6 FR	450	0:06:45	
				1	2	0' 30"		0:01:00	
						パドル セットレスト30"			
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	150	0:04:30	
						ゆっくり泳ごう			
1)	S	50	×	1	6	0' 40"	6 FR	300	0:04:00
						H			
2)	S	100	×	1	6	1' 50"	2 FR	600	0:11:00
						E			
				1	5	0' 00"		0:00:00	
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW									
Total							3000	0:58:15	



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

12/14 土曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ意識	600	0:10:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"	450	0:06:45	
			1	2	0' 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	5	0' 45"	6	FR H		250	0:03:45
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR E		500	0:10:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2850	0:57:00	

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

12/14 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	50	×	3	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ意識	600	0:11:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	2	4	0'45"	6	FR	パドル セットレスト30"	400	0:06:00
			1	3	0'30"					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	×	1	5	0'45"	6	FR H	250	0:03:45
2)	S	100	×	1	5	2'00"	2	FR E	500	0:10:00
				1	4	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2800	0:58:00

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

12/14 土曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【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	50	×	3	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ意識	600	0:11:30
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	2	4	0'50"	6	FR	パドル セットレスト30"	400	0:06:40
			1	3	0'30"					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	×	1	4	0'50"	6	FR H	200	0:03:20
2)	S	100	×	1	4	2'00"	2	FR E	400	0:08:00
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2650	0:56:45



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

12/14 土曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
S	100	×	6	1	2'00"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ意識	600	0:12:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	2	3	0'55"	6	FR	パドル セットレスト30"	300	0:05:30
			1	2	0'30"					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	4	0'55"	6	FR H	200	0:03:40
2)	S	100	×	1	4	2'10"	2	FR E	400	0:08:40
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2550	0:58:20



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

12/14 土曜日  
 【泳法注意】  
 リハビリ  
 【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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース リハビリの肘上げ意識	400	0:09:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
P	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	パドル セットレスト30"	300	0:06:00
			1	2	0' 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	4	1' 00"	6	FR H	200	0:04:00
2)	S	100	×	1	4	2' 30"	2	FR E	400	0:10:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2300	0:57:30