

【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

12/7 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
7

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
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
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150	0:04:00
2) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	300	0:05:00
3) S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) P	50	×	3	3	0' 50"	2・3・4	FR	パドル DES	450	0:07:30
2) P	50	×	2	3	1' 00"	7	FR	パドル H	300	0:06:00
			1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力	50	0:02:00
2) D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:02:00
3) S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H	200	0:05:00
4) S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total									3700	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

12/7 土曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time			
W-PU									0:10:00		
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	
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150	0:04:00	
2) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	300	0:05:00	
3) S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40	
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) P	50	×	3	3	0' 50"	2・3・4	FR	パドル DES	450	0:07:30	
2) P	50	×	2	3	1' 10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00	
			1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力	50	0:02:00	
2) D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:02:00	
3) S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H	100	0:02:30	
4) S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40	
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:25:20	

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

12/7 土曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
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
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150	0:04:00
2) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右のストロークのタイミング	300	0:05:30
3) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) P	50	×	3	3	0' 55"	2・3・4	FR	パドル DES	450	0:08:15
2) P	50	×	2	3	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
			1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レストナシ		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック 全力	50	0:02:00
2) D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:02:00
3) S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	H	100	0:02:30
4) S	100	×	7	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	700	0:12:15
			1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total									3300	1:25:15



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

12/7 土曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'15"	2	FR	150	0:03:45	
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00	
2) S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	300	0:05:30	
3) S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	600	0:11:00	
			1	2	0'00"				0:00:00	
1) P	50	×	3	3	1'00"	2・3・4	FR	450	0:09:00	
2) P	50	×	2	3	1'15"	7	FR	300	0:07:30	
			1	3	0'30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
1) KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	50	0:02:00	
2) D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	50	0:02:00	
3) S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	100	0:02:30	
4) S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	600	0:11:00	
			1	3	0'00"				0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3200	1:25:15	



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

12/7 土曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00	
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00	
2) S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	200	0:04:00	
3) S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	600	0:11:30	
			1	2	0'00"				0:00:00	
1) P	50	×	3	3	1'00"	2・3・4	FR	450	0:09:00	
2) P	50	×	2	3	1'15"	7	FR	300	0:07:30	
			1	3	0'30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
1) KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	50	0:02:00	
2) D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	50	0:02:00	
3) S	50	×	2	1	1'15"	7	FR	100	0:02:30	
4) S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	600	0:11:30	
			1	3	0'00"				0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3100	1:25:00	



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

12/7 土曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 7

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30	
1) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30	
2) S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	200	0:04:20	
3) S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	600	0:12:30	
			1	2	0' 00"				0:00:00	
1) P	50	×	3	3	1' 05"	2・3・4	FR	450	0:09:45	
2) P	50	×	2	3	1' 15"	7	FR	300	0:07:30	
			1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1) KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	50	0:02:00	
2) D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	50	0:02:00	
3) S	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	100	0:02:30	
4) S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	400	0:08:20	
			1	3	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								2900	1:25:55	