



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

A									
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	100 × 2	1	2' 00"	3	FR ドックパドル/P/スカーリング/P by25 プルプイ	200		0:04:00
	K/S by25	50 × 6	1	0' 55"	3	FR K→6サイト S→大きく	300		0:05:30
1)	S	100 × 12	1	1' 30"	4	FR 1)→2)→3)→4)→5)レスト30"	1200		0:18:00
2)	{	S	100 × 1	3	1' 35"	3	FR	300	0:04:45
		S	100 × 1	3	1' 25"	4	FR	300	0:04:15
3)	{	S	100 × 1	3	1' 40"	3	FR	300	0:05:00
		S	100 × 1	3	1' 20"	5	FR	300	0:04:00
4)	{	S	100 × 1	3	1' 45"	2	FR	300	0:05:15
		S	100 × 1	3	1' 15"	6	FR	300	0:03:45
5)	S	100 × 6	1	1' 25"	4	FR	600		0:08:30
			1	4	0' 30"				0:02:00
DW									0:05:00
Total							4400		1:25:30



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
4

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	100	×	2	1	2' 15"	3 FR ドックパドル/P/スカーリング/P by25	200		0:04:30
	K/S by25	50	×	6	1	1' 00"	3 FR K→6サイト S→大きく	300		0:06:00
1)	S	100	×	8	1	1' 35"	4 FR 1)→2)→3)→4)→5)リスト30"	800		0:12:40
2)	{	S	×	1	3	1' 40"	3 FR	300		0:05:00
		S	×	1	3	1' 30"	4 FR	300		0:04:30
3)	{	S	×	1	3	1' 45"	3 FR	300		0:05:15
		S	×	1	3	1' 25"	5 FR	300		0:04:15
4)	{	S	×	1	3	1' 50"	2 FR	300		0:05:30
		S	×	1	3	1' 20"	6 FR	300		0:04:00
5)	S	100	×	8	1	1' 35"	4 FR	800		0:12:40
				1	4	0' 30"				0:02:00
DW										0:05:00
Total								4200		1:26:50



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	100	×	2	1	2'15"	3	FR	200	0:04:30	
	K/S by25	50	×	6	1	1'05"	3	FR	300	0:06:30	
	1)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	600	0:10:30
	2)	S	100	×	1	3	1'50"	3	FR	300	0:05:30
		S	100	×	1	3	1'40"	4	FR	300	0:05:00
	3)	S	100	×	1	3	1'55"	3	FR	300	0:05:45
		S	100	×	1	3	1'35"	5	FR	300	0:04:45
	4)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR	300	0:06:00
		S	100	×	1	3	1'30"	6	FR	300	0:04:30
	5)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	600	0:10:30
					1	4	0'30"			0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:26:30	



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	100 × 2	1	2'15"	3	FR ドックパドル/P/スカーリング/P by25	200		0:04:30
	K/S by25	50 × 6	1	1'05"	3	FR K→6サイト S→大きく	300		0:06:30
1)	S	100 × 4	1	1'55"	4	FR 1)→2)→3)→4)→5)レスト30"	400		0:07:40
2)	{	S	100 × 1	3	2'00"	3	FR	300	0:06:00
		S	100 × 1	3	1'50"	4	FR	300	0:05:30
3)	{	S	100 × 1	3	2'05"	3	FR	300	0:06:15
		S	100 × 1	3	1'45"	5	FR	300	0:05:15
4)	{	S	100 × 1	3	2'10"	2	FR	300	0:06:30
		S	100 × 1	3	1'40"	6	FR	300	0:05:00
5)	S	100 × 6	1	1'55"	4	FR	600		0:11:30
			1	4	0'30"				0:02:00
DW									0:05:00
	Total						3600		1:27:40



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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' 05"	2	FR	300		0:06:30
	Drill	100 × 2	1	2' 30"	3	FR ドックパドル/P/スカーリング/P by25	200		0:05:00
	K/S by25	50 × 6	1	1' 10"	3	FR K→6サイト S→大きく	300		0:07:00
1)	S	100 × 4	1	2' 05"	4	FR 1)→2)→3)→4)→5)レスト30"	400		0:08:20
2)	{	S	100 × 1	2	2' 10"	3	FR	200	0:04:20
		S	100 × 1	2	2' 00"	4	FR	200	0:04:00
3)	{	S	100 × 1	3	2' 15"	3	FR	300	0:06:45
		S	100 × 1	3	1' 55"	5	FR	300	0:05:45
4)	{	S	100 × 1	3	2' 20"	2	FR	300	0:07:00
		S	100 × 1	3	1' 50"	6	FR	300	0:05:30
5)	S	100 × 5	1	2' 05"	4	FR	500		0:10:25
			1	4	0' 30"				0:02:00
DW									0:05:00
	Total						3300		1:27:35



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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' 15"	2	FR	300		0:07:30
	Drill	100 × 2	1	2' 45"	3	FR ドックバトル/P/スカーリング/P by25	200		0:05:30
	K/S by25	50 × 6	1	1' 15"	3	FR K→6サイト S→大きく	300		0:07:30
1)	S	100 × 4	1	2' 15"	4	FR 1)→2)→3)→4)→5)レスト30"	400		0:09:00
2)	{	S	100 × 1	2	2' 20"	3	FR	200	0:04:40
		S	100 × 1	2	2' 10"	4	FR	200	0:04:20
3)	{	S	100 × 1	2	2' 25"	3	FR	200	0:04:50
		S	100 × 1	2	2' 05"	5	FR	200	0:04:10
4)	{	S	100 × 1	2	2' 25"	2	FR	200	0:04:50
		S	100 × 1	2	2' 00"	6	FR	200	0:04:00
5)	S	100 × 6	1	2' 15"	4	FR	600		0:13:30
			1	4	0' 30"				0:02:00
DW									0:05:00
Total							3000		1:26:50