



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/11/25 日曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

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繰返し	300	0:10:00 0:06:00
	S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:03:30
	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
	Drill	50	×	2	1	1'00"	3	FR 3ストローク3"ストップ タイミングを合わせよう	100	0:02:00
1)	S	50	×	3	2	1'00"	2	FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	2	1'35"	4	FR	600	0:09:30
3)	S	200	×	1	2	2'50"	5	FR 頑張ろう!	400	0:05:40
4)	S	100	×	3	2	1'35"	4	FR	600	0:09:30
5)	S	50	×	3	2	1'00"	2	FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:00
				1	1	1'00"		1)~5)レストナシ 5)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	5	スカーリング 背面 プルブイナシ 足先水面上 H!	150	0:05:00
	P	25	×	16	1	0'35"	6	FR パドル H 脚はクロス パワーアップ	400	0:09:20
DW										0:05:00
Total									3650	1:27:00



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/11/25 日曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

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' 30"	3	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' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ タイミングを合わせよう	150	0:03:30	
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	200	×	1	2	3' 10"	5	FR	頑張ろう!	400	0:06:20
4)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
5)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
				1	1	1' 00"		1)~5)レストナシ 5)→1)レスト1'		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 55"	5	スカーリング	背面 プルブイナシ 足先水面上 H!	150	0:05:30	
P	25	×	16	1	0' 40"	6	FR	パドル H 脚はクロス パワーアップ	400	0:10:40	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:27:30	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/11/25 日曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

D													
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繰返し				300	0:10:00 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' 30"	3	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' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ° タイミングを合わせよう			150	0:03:30
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			300	0:06:00
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR				400	0:07:40
3)	S	200	×	1	2	3' 30"	5	FR	頑張ろう!			400	0:07:00
4)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR				400	0:07:40
5)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう			300	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)~5)レストナシ 5)→1)レスト1'				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	5	スカーリング	背面 プルブイナシ 足先水面上 H!			150	0:05:30
	P	25	×	12	1	0' 40"	6	FR	パドル H 脚はクロス パワーアップ			300	0:08:00
DW												0:05:00	
Total											3200	1:26:50	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/11/25 日曜日  
 【泳法注意】  
 ファイニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:30
	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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 3ストローク3"ストップ タイミングを合わせよう	150	0:04:00
1)	S	50	×	2	2	1' 05"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:20
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
3)	S	200	×	1	2	3' 50"	5	FR 頑張ろう!	400	0:07:40
4)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
5)	S	50	×	2	2	1' 05"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:20
				1	1	1' 00"		1)~5)レストナシ 5)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	Drill	25	×	6	1	1' 00"	5	スカーリング 背面 プルブイナシ 足先水面上 H!	150	0:06:00
	P	25	×	10	1	0' 45"	6	FR パドル H 脚はクロス パワーアップ	250	0:07:30
DW										0:05:00
Total									2900	1:26:30



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2018/11/25 日曜日

【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

F										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	25	×	12	1	0' 45"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00 0:09:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR ビルトアップ°	200	0:05:00
	K	50	×	2	1	1' 40"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:20
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 3ストローク3"ストップ タイミングを合わせよう	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:05:00
2)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	400	0:09:00
3)	S	200	×	1	2	4' 15"	5	FR 頑張ろう!	400	0:08:30
4)	S	100	×	2	2	2' 15"	4	FR	400	0:09:00
5)	S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:05:00
				1	1	1' 00"		1)~5)レストナシ 5)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	5	スカーリング° 背面 プルブイナシ 足先水面上 H!	100	0:04:00
	P	25	×	8	1	0' 45"	6	FR パドル H 脚はクロス パワーアップ	200	0:06:00
DW										0:05:00
Total									2750	1:27:20