



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/3/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00 0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00
	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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00
	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!	50	0:02:00
	P	50	×	8	3	0' 45"	5	FR	パドル	1200	0:18:00
				1	2	0' 30"			レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	パドルをおでこ 呼吸をしても外れないように!	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	5	0' 20"	5	FR	H	500	0:06:40
2)	S	100	×	2	5	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	1000	0:18:20
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3850	1:25:00

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/3/2 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
5

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30
	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!	50	0:02:00
	P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル	900	0:15:00
				1	2	0'30"			レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこ 呼吸をしても外れないように!	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	4	0'25"	5	FR	H	600	0:10:00
2)	S	100	×	2	4	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:16:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3450	1:25:00



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/3/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:10:00 0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30
	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	右アップ/左ダウン/左アップ/右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'35"	2	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30
	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!	50	0:02:00
	P	50	×	6	3	0'55"	5	FR	パドル	900	0:16:30
				1	2	0'30"			レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこ 呼吸をしても外れないように!	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	4	0'25"	5	FR	H	400	0:06:40
2)	S	100	×	2	4	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:17:20
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:24:30



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2019/3/2 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【主観的強度】  
5

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR		300	0:10:00 0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00
	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!	50	0:02:00
	P	50	×	6	3	1'00"	5	FR	パドル	900	0:18:00
				1	2	0'30"			レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこ 呼吸をしても外れないように!	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	3	0'30"	5	FR	H	450	0:09:00
2)	S	100	×	2	3	2'15"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:13:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3050	1:25:00

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 5

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	25	×	4	1	0'45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	5'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00	
K	50	×	2	1	1'45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	100	0:03:30	
P	25	×	6	1	0'45"	2	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:30	
K	25	×	2	1	1'00"	6	FR	壁板キック 頑張ろう!	50	0:02:00	
P	50	×	6	3	1'05"	5	FR	パドル	900	0:19:30	
			1	2	0'30"			レスト30"		0:01:00	
S	25	×	4	1	0'45"	2	FR	パドルをおでこ 呼吸をしても外れないように!	100	0:03:00	
1)	S	25	×	4	3	0'35"	5	FR H	300	0:07:00	
2)	S	100	×	2	3	2'30"	3	FR	丁寧泳ごう	600	0:15:00
			1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2800	1:26:00	