

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2/25 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング` キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	150	0:02:45	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイト` 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	600	0:09:30
2)	S	50	×	4	1	0' 45"	6	FR H	200	0:03:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル	600	0:08:00
S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR 右呼吸/左呼吸by25	200	0:03:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 頑張ろう!	100	0:04:00	
DW										
Total								2750	0:56:00	

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2/25 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H	100	0:01:30
										1	1
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00	
									1	3	0' 30"
S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	200	0:03:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	頑張ろう!	100	0:04:00	
DW											
Total									2650	0:56:30	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2/25 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00		
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング` キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:30		
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00		
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイト` 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00		
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00	
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
									1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
	P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル	450	0:07:30
				1							
	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR 右呼吸/左呼吸by25	200	0:04:00	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 頑張ろう!	100	0:04:00	
DW											
Total								2550	0:57:30		

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2/25 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00		
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング` キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:30		
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00		
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 6サイト` 向きを変えた後に呼吸	150	0:04:00		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00		
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR 一定ペース	600	0:11:30	
2)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H	100	0:01:40
									1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
	P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル	450	0:07:30
				1							
	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR 右呼吸/左呼吸by25	200	0:04:00	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 頑張ろう!	100	0:04:00	
DW											
Total								2500	0:57:10		

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2/25 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR	150	0:03:15		
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング` キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:30		
S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR	150	0:03:15		
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 6サイト` 向きを変えた後に呼吸	100	0:03:00		
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30		
1)	S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR 一定ペース	500	0:10:00	
2)	S	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50
									1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
	P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル	450	0:08:15
				1	2	0' 30"					
	S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR 右呼吸/左呼吸by25	200	0:04:30	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 頑張ろう!	100	0:04:00	
DW											
Total								2350	0:57:05		

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2/25 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング` キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置でスカル	150	0:04:30	
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 6サイト` 向きを変えた後に呼吸	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR 一定ペース	400	0:08:40
2)	S	50	×	2	1	1' 00"	6	FR H	100	0:02:00
									1	1
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル	450	0:09:00
									1	2
S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR 右呼吸/左呼吸by25	200	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 頑張ろう!	100	0:04:00	
DW										
Total								2250	0:57:10	