

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

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' 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	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュを強く	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	6	0' 40"	6	FR	ハドル	900	0:12:00	
			1	5	0' 30"			セットレスト30"		0:02:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 15"	6	FR	板 H	100	0:02:30	
1)	S	100	×	6	2	1' 30"	4	FR	一定ペース	1200	0:18:00
2)	S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
			1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:24:40	



【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】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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' 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	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュを強く	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	6	0' 40"	6	FR	ハドル	900	0:12:00	
			1	5	0' 30"			セットレスト30"		0:02:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 15"	6	FR	板 H	100	0:02:30	
1)	S	100	×	6	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:00
2)	S	50	×	1	2	0' 40"	6	FR	H	100	0:01:20
				1	1	1' 00"				0:01:00	
										1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:24:20	

【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】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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	1'20"	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	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面	100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	フィニッシュを強く	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル	12ストローク以内	150	0:04:00
P	50	×	2	5	0'45"	6	FR	ハドル		500	0:07:30
			1	4	0'30"			セットレスト30"			0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
K	50	×	3	1	1'20"	6	FR	板	H	150	0:04:00
1)	S	100	×	6	2	1'50"	4	FR	一定ペース	1200	0:22:00
2)	S	50	×	1	2	0'45"	6	FR	H	100	0:01:30
			1	1	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			0:01:00
DW											0:05:00
Total										3250	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

2/25 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	1'30"	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	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	25	×	4	1	1'00"	2	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュを強く	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	2	4	0'50"	6	FR	ハドル	400	0:06:40	
			1	3	0'30"			セットレスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1'30"	6	FR	板 H	100	0:03:00	
1)	S	100	×	6	2	1'55"	4	FR	一定ペース	1200	0:23:00
2)	S	50	×	1	2	0'50"	6	FR	H	100	0:01:40
				1	1	1'00"				0:01:00	
										1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:24:50	



【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】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	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	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュを強く	150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	100	0:03:00	
P	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	ハドル	400	0:07:20	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	6	FR	板 H	100	0:03:00	
1)	S	100	×	5	2	2' 05"	4	FR	一定ペース	1000	0:20:50
2)	S	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50
				1	1	1' 00"				0:01:00	
										1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'	
DW										0:05:00	
Total									2850	1:24:30	