

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

3/5 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

B												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU												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	3スカル→両手ストローク	繰り返し	キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
1)	K	50	×	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう		100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1' 15"	3	FR	6サイト			100	0:02:30
3)	Drill	50	×	3	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
4)	S	50	×	6	0' 55"	2・6	FR	1E1H 6ビート	キックとストロークのタイミング		300	0:05:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ				0:00:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	奇数→顔上げ	偶数→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
				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
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			800	0:12:40
S	50	×	10	1	1' 00"	6・2	FR	1H1E			500	0:10:00
DW												0:05:00
Total											3600	1:25:10

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

3/5 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	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	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	6サイト	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H 6ビート キックとストロークのタイミング	300	0:06:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→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"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
	S	50	×	10	1	1' 05"	6・2	FR	1H1E	500	0:10:50
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:20	

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

3/5 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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		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	3スカル→両手ストローク	繰り返し キックを打つ	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	6サイト	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H 6ビート キックとストロークのタイミング	300	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル		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
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
S	50	×	10	1	1' 05"	6・2	FR	1H1E		500	0:10:50
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:50

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' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	6サイト			100	0:02:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	1E1H 6ビート キックとストロークのタイミング			300	0:06:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ				0:00:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	パドル			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	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30	
S	50	×	10	1	1' 10"	6・2	FR	1H1E			500	0:11:40	
DW											0:05:00		
Total											3200	1:26:50	

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' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ			150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	6サイト			100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H 6ビート キックとストロークのタイミング			300	0:07:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ				0:00:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
	P	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	パドル			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
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25
	S	50	×	8	1	1' 15"	6・2	FR	1H1E			400	0:10:00
DW											0:05:00		
Total											2950	1:26:15	