

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/25 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 5

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 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	50	×	3	1	0' 55"	2	FR	150	0:02:45	
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"	2	FR キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~5	FR	100	0:02:00
2)	S	100	×	3	3	1' 25"	5	FR	900	0:12:45
				1	3	0' 30"	1)→2)レスト30" 2)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	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	15	1	0' 45"	5	FR パドル	750	0:11:15	
S	100	×	2	1	1' 50"	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:03:40	
DW										
Total								3000	0:57:10	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/25 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 5

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	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	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
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"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ°	100	0:02:00
2)	S	100	×	3	3	1' 35"	5	FR		900	0:14:15
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)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	
P	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00	
S	100	×	2	1	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:40	
DW											
Total									2850	0:57:25	

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/25 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 5

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' 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	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~5	FR	100	0:02:00
2)	S	100	×	3	3	1' 45"	5	FR	900	0:15:45
				1	3	0' 30"	1)→2)レスト30" 2)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	
P	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR パドル	500	0:09:10	
S	100	×	2	1	1' 50"	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:03:40	
DW										
Total								2700	0:57:05	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/25 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 5

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' 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	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ°	100	0:02:00
2)	S	100	×	3	3	1' 50"	5	FR		900	0:16:30
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)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	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	8	1	0' 55"	5	FR	パドル	400	0:07:20	
S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW											
Total									2600	0:56:20	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/25 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 5

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' 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	50	×	3	1	1' 05"	2	FR	150	0:03:15	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2' 15"	2~5	FR ヒルトアップ°	100	0:02:15
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	5	FR	600	0:11:30
				1	2	0' 30"	1)→2)レスト30" 2)セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	1' 00"	5	FR パドル	600	0:12:00	
S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR 丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW										
Total								2500	0:56:45	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/25 土曜日
 【泳法注意】
 リハビリ
 【主観的強度】
 5

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' 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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リハビリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	1	2' 15"	2~5	FR	ビルトアップ°	100	0:02:15
2)	S	100	×	3	2	2' 05"	5	FR		600	0:12:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)セットレスト30"		0:01:00
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"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
P	50	×	8	1	1' 05"	5	FR	パドル	400	0:08:40	
S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:30	
DW											
Total									2300	0:55:55	