

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

4/1 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	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	25	×	4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック	100	0:04:00	
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 H	600	0:08:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	FR	1/1呼吸 柔らかく	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
1)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
2)	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
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	6	FR	H	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW											
Total									2750	0:56:40	



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

4/1 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	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	25	×	4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック	100	0:04:00	
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	×	4	3	0' 45"	6	FR	パドル H	600	0:09:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	FR	1/1呼吸 柔らかく	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
1)	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
2)	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
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
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

4/1 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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' 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	25	×	4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック	100	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	×	4	3	0' 50"	6	FR	ハドル H	600	0:10:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	FR	1/1呼吸 柔らかく	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	7	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	700	0:12:50
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW											
Total									2550	0:57:20	



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

4/1 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	1'20"	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	25	×	4	1	1'00"	3	BA・FR	ローリングキック	100	0:04:00	
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	0'50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00	
			1	3	0'30"					0:01:30	
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸 柔らかく	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
1)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1'00"	6	FR	H	200	0:04:00
				1	2	0'30"				0:01:00	
DW											
Total									2450	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

4/1 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	1'20"	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	25	×	4	1	1'00"	3	BA・FR	ローリングキック	100	0:04:00	
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	0'55"	6	FR	パドル H	600	0:11:00	
			1	3	0'30"					0:01:30	
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸 柔らかく	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0'00"				0:00:00	
1)	S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1'10"	6	FR	H	150	0:03:30
				1	2	0'30"				0:01:00	
DW											
Total									2300	0:56:25	



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

4/1 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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' 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	25	×	4	1	1' 00"	3	BA・FR	ローリングキック	100	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30	
P	50	×	3	4	1' 00"	6	FR	パドル H	600	0:12:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	FR	1/1呼吸 柔らかく	100	0:03:00
2)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
1)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	3	1	1' 15"	6	FR	H	150	0:03:45
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW											
Total									2200	0:57:15	