

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/8 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

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	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
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイト	150		0:04:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'50"	3	FR	水中を見ながら呼吸	300	0:05:00
				1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0'45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	100	×	6	1	1'30"	4	FR	右呼吸/左呼吸by25 パドルナシ	600	0:09:00
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり泳ごう	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
	S	100	×	2	5	1'20"	5	FR		1000	0:13:20
				1	4	0'30"		セットレスト30"			0:02:00
DW											0:05:00
Total									3750		1:24:50

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/8 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	6サイト			150	0:04:00	
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	水中を見ながら呼吸			300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル			400	0:06:00
3)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	右呼吸/左呼吸by25 パドルナシ			600	0:09:30
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり泳ごう			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	
S	100	×	2	4	1' 25"	5	FR				800	0:11:20	
			1	3	0' 30"		セットレスト30"				0:01:30		
DW										0:05:00			
Total											3650	1:24:50	

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/8 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

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
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイト	150		0:04:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	水中を見ながら呼吸	300	0:06:00
				1	2	0'00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	100	×	4	1	1'45"	4	FR	右呼吸/左呼吸by25 パドルナシ	400	0:07:00
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり泳ごう	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
	S	100	×	2	4	1'35"	5	FR		800	0:12:40
				1	3	0'30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total									3350		1:25:10

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/8 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

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
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	6サイト	150		0:04:00
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	水中を見ながら呼吸	300	0:06:00
				1	2	0'00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	5	1	0'50"	5	FR	パドル	250	0:04:10
3)	P	100	×	4	1	1'50"	4	FR	右呼吸/左呼吸by25 パドルナシ	400	0:07:20
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり泳ごう	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
	S	100	×	2	4	1'40"	5	FR		800	0:13:20
				1	3	0'30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total									3300		1:25:20

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/8 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

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
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	6サイト	150		0:04:30
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	水中を見ながら呼吸	300	0:06:30
				1	2	0'00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	0'55"	5	FR	パドル	200	0:03:40
3)	P	100	×	3	1	1'55"	4	FR	右呼吸/左呼吸by25 パドルナシ	300	0:05:45
1)	S	25	×	4	1	0'45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり泳ごう	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
	S	100	×	2	4	1'45"	5	FR		800	0:14:00
				1	3	0'30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total									3150		1:25:25

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/8 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

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
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	6サイト	150		0:04:30
1)	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
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	水中を見ながら呼吸	300	0:07:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	パドル	200	0:04:00
3)	P	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	右呼吸/左呼吸by25 パドルナシ	300	0:06:15
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	1	FR	1/1呼吸 ゆっくり泳ごう	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
	S	100	×	2	3	1' 55"	5	FR		600	0:11:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									2950		1:25:15