



【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

5/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
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	
P	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	600	0:10:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックを強く打とう	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	600	0:11:00	
2)	S	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW											
Total									3000	0:57:30	



【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

5/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	0' 55"	2	FR		150	0:02:45	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
P	50	×	4	3	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
P	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	600	0:10:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト <sup>o</sup> /6サイト <sup>o</sup> by25	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ <sup>o</sup> キックを強く打とう	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	600	0:11:00	
2)	S	50	×	3	2	0' 45"	6	FR	H	300	0:04:30
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW											
Total									2950	0:57:30	

【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

5/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル	450	0:06:45	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
P	200	×	3	1	3' 45"	3	FR	1/3呼吸	600	0:11:15	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト <sup>°</sup> /6サイト <sup>°</sup> by25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ <sup>°</sup> キックを強く打とう	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
2)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW											
Total									2750	0:57:30	



【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

5/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR		150	0:03:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル	450	0:07:30	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
P	200	×	2	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト <sup>o</sup> /6サイト <sup>o</sup> by25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ <sup>o</sup> キックを強く打とう	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
2)	S	50	×	3	2	0' 50"	6	FR	H	300	0:05:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW											
Total									2650	0:57:00	



【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

5/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR		150	0:03:15	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00	
P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル	450	0:08:15	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
P	200	×	1	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:15	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° キックを強く打とう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	3	FR		600	0:12:30
2)	S	50	×	3	2	0' 55"	6	FR	H	300	0:05:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW											
Total									2450	0:56:30	



【テーマ】  
 基礎期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

5/6 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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	FR	1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR		150	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	トックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00	
P	50	×	3	3	1' 00"	6	FR	パドル	450	0:09:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸	200	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト <sup>o</sup> /6サイト <sup>o</sup> by25	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ <sup>o</sup> キックを強く打とう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR		600	0:13:00
2)	S	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	H	300	0:06:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW											
Total									2400	0:57:30	