

【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/27 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

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	板ヘッドダウン	ドロイン		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル	片手ストローク	右/左by25	150	0:04:00
S	200	×	4	2	3' 00"	4	FR	一定ペース			1600	0:24:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"				0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸	3~4→CHO		150	0:04:30
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	×	4	3	0' 40"	6	FR	パドル			600	0:08:00
			1	2	1' 00"			セットレスト1'				0:02:00
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に		100	0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	黄色いラインで顔上げ	静止2"	100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
Total										3750	1:27:30	

【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/27 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150 0:04:00	
S	200	×	4	2	3' 15"	4	FR	一定ペース	1600 0:26:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"	0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~4→CHO	150 0:04:30	
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' 40"	6	FR	パドル	450 0:06:00	
			1	2	1' 00"			セットレスト1'	0:02:00	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100 0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	黄色いラインで顔上げ静止2"	100 0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
DW									0:05:00	
Total								3600	1:27:30	

【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/27 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150 0:04:00	
S	200	×	3	2	3' 30"	4	FR	一定ペース	1200 0:21:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"	0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~4→CHO	150 0:04:30	
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	×	4	3	0' 45"	6	FR	パドル	600 0:09:00	
			1	2	1' 00"			セットレスト1'	0:02:00	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100 0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	黄色いラインで顔上げ静止2"	100 0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
DW									0:05:00	
Total								3350	1:26:30	

【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/27 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150 0:04:00	
S	200	×	3	2	3'40"	4	FR	一定ペース	1200 0:22:00	
			1	1	0'30"			セットレスト30"	0:00:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~4→CHO	150 0:04:30	
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	1'00"			セットレスト1'	0:02:00	
1)	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	丁寧に	100 0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	黄色いラインで顔上げ静止2"	100 0:04:00
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
DW									0:05:00	
Total								3200	1:25:15	

【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/27 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

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' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150 0:04:00	
S	200	×	3	2	3' 50"	4	FR	一定ペース	1200 0:23:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"	0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~4→CHO	150 0:04:30	
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' 50"	6	FR	パドル	450 0:07:30	
			1	2	1' 00"			セットレスト1'	0:02:00	
1)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100 0:02:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	黄色いラインで顔上げ静止2"	100 0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:00:30
DW									0:05:00	
Total								3200	1:27:30	

【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

4/27 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
6

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	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン	ドロイン	100	0:03:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル	片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
S	200	×	2	2	4' 00"	4	FR	一定ペース		800	0:16:00
			1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸	3~4→CHO	150	0:04:30
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' 55"	6	FR	パドル		600	0:11:00
			1	3	1' 00"			セットレスト1'			0:03:00
1)	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	丁寧に	100	0:02:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	黄色いラインで顔上げ静止2"	100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2900	1:26:30