

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドルに指を通さない				150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	2	0' 50"	3	FR	パドル				600	0:10:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル				300	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
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	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
1)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR					800	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1' 20"	5	FR					400	0:05:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4				150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう				100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3650	1:25:20		

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドルに指を通さない				150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル				600	0:11:00
2)	P	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	パドル				200	0:02:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
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	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
1)	S	100	×	4	2	1' 35"	4	FR					800	0:12:40
2)	S	100	×	2	2	1' 25"	5	FR					400	0:05:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4				150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう				100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3550	1:26:00		

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドルに指を通さない				150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	パドル				600	0:11:00
2)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル				200	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
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	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR					600	0:10:30
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	5	FR					400	0:06:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4				150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう				100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3350	1:25:50		

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

5/13 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドルに指を通さない				150	0:04:30	
1)	P	50	×	5	2	1' 00"	3	FR	パドル				500	0:10:00
2)	P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル				200	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
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	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR					600	0:11:00
2)	S	100	×	2	2	1' 40"	5	FR					400	0:06:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4				150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう				100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3250	1:25:40		

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドルに指を通さない				150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	2	1' 00"	3	FR	パドル				400	0:08:00
2)	P	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	パドル				200	0:03:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
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	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR					600	0:11:30
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	5	FR					400	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4				150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう				100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total												3150	1:25:20	

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル				150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ パドルに指を通さない				150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	2	1' 05"	3	FR	パドル				400	0:08:40
2)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	パドル				200	0:03:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
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	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR					400	0:08:20
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR					400	0:07:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	FR×2→1/1呼吸 CHO×4				150	0:04:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	全力で泳ごう				100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:15	
DW												0:05:00		
Total											2950	1:25:35		