



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 5

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		
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック				150	0:04:30	
K/S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト				150	0:03:00	
1)	S	150	×	1	4	2' 10"	5	FR	H				600	0:08:40
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	E				400	0:08:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:03:30	
P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル				900	0:13:30	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00	
DW														
Total											2950	0:56:50		



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 5

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	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック	150	0:04:30	
K/S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:15	
1)	S	150	×	1	4	2' 15"	5	FR	H	600	0:09:00
2)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR	E	400	0:09:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	4	4	0' 45"	5	FR	パドル	800	0:12:00	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
DW											
Total									2850	0:57:15	

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 5

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	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	ローリングキック	150	0:04:30	
K/S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	200	0:04:40	
1)	S	150	×	1	4	2' 30"	5	FR	H	600	0:10:00
2)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR	E	400	0:09:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	4	3	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
DW											
Total									2700	0:57:40	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 5

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	
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック	150	0:05:00	
K/S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	200	0:04:40	
1)	S	150	×	1	4	2' 45"	5	FR	H	600	0:11:00
2)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR	E	400	0:09:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル	450	0:07:30	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
DW											
Total									2550	0:56:40	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 5

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	
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック	150	0:05:00	
K/S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	150	0:03:45	
1)	S	150	×	1	4	2' 50"	5	FR	H	600	0:11:20
2)	S	100	×	1	4	2' 20"	2	FR	E	400	0:09:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル	450	0:08:15	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
DW											
Total									2500	0:57:40	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/3 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 5

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		
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	ローリングキック				150	0:05:00	
K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト				150	0:04:00	
1)	S	150	×	1	3	3' 10"	5	FR	H				450	0:09:30
2)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR	E				300	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:30	
P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル				450	0:09:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"					0:01:00	
DW														
Total											2250	0:56:00		