

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

6/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドローイン	150	0:03:00	
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:00	
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	45	×	3	2	0' 50"	4	FR	T字でターン	270	0:05:00
3)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
4)	S	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
				1	1	1' 00"					
										1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'	
DW											
Total									2920	0:57:00	



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

6/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドロイン	150	0:03:00	
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル H	600	0:09:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:00	
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	45	×	3	2	0' 50"	4	FR	T字でターン	270	0:05:00
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
4)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
			1	1	1' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'		0:01:00	
Total									2820	0:57:30	

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

6/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドローイン	150	0:03:30	
P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル H	400	0:06:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:00	
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	45	×	3	2	0' 55"	4	FR	T字でターン	270	0:05:30
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
4)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
				1	1	1' 00"					
										1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'	
DW											
Total									2620	0:57:00	

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

6/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドローイン	150	0:03:30	
P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:00	
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	45	×	3	2	1' 00"	4	FR	T字でターン	270	0:06:00
3)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
4)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	H	200	0:03:20
				1	1	1' 00"					
										1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'	
DW											
Total									2520	0:56:50	



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

6/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドローイン	150	0:03:30	
P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	45	×	3	2	1' 05"	4	FR	T字でターン	270	0:06:30
3)	S	100	×	3	2	2' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
4)	S	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50
				1	1	1' 00"					0:01:00
DW											
Total									2420	0:57:50	



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

6/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドローイン	150	0:03:30	
P	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:03:00
2)	S	45	×	3	2	1' 10"	4	FR	T字でターン	270	0:07:00
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	4	FR	一定ペース	400	0:08:40
4)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
				1	1	1' 00"					
										1)~4)レストナシ 4)→1)レスト1'	
DW											
Total									2220	0:56:40	