

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

6/1 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	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
S	100	×	8	1	1'30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ つま先水面		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0'25"	5	FR	ハドル		150	0:02:30
2)	P	50	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル		300	0:04:00
3)	P	25	×	6	1	0'35"	6	FR	ハドル 12ストローク以内		150	0:03:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00
1)	S	100	×	5	2	1'30"	4	FR	一定ペース		1000	0:15:00
2)	S	50	×	1	2	1'00"	6	FR	H 顔上げ横呼吸		100	0:02:00
3)	S	100	×	1	2	2'15"	2	FR	E		200	0:04:30
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3900	1:26:30

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

6/1 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	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
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800		0:12:40
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150		0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
				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
1)	S	100	×	5	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:50
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H 顔上げ横呼吸	100	0:02:00
3)	S	100	×	1	2	2' 20"	2	FR	E	200	0:04:40
				1	1	0' 00"					0:00:00
											0:05:00
DW											0:05:00
Total									3750		1:26:40

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/1 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	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
S	100	×	7	1	1'45"	4	FR	一定ペース			700	0:12:15
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ つま先水面		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0'25"	5	FR	ハドル		150	0:02:30
2)	P	50	×	4	1	0'45"	6	FR	ハドル		200	0:03:00
3)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内		150	0:04:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	1'45"	4	FR	一定ペース		800	0:14:00
2)	S	50	×	1	2	1'00"	6	FR	H 顔上げ横呼吸		100	0:02:00
3)	S	100	×	1	2	2'15"	2	FR	E		200	0:04:30
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											3500	1:26:45

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

6/1 木曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【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	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
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600		0:11:00
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	150		0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150		0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0'25"	5	FR	ハドル	150	0:02:30
2)	P	50	×	3	1	0'45"	6	FR	ハドル	150	0:02:15
3)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
				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
1)	S	100	×	4	2	1'50"	4	FR	一定ペース	800	0:14:40
2)	S	50	×	1	2	1'00"	6	FR	H 顔上げ横呼吸	100	0:02:00
3)	S	100	×	1	2	2'20"	2	FR	E	200	0:04:40
				1	1	0'00"					0:00:00
											0:05:00
DW											0:05:00
Total									3350		1:26:35

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/1 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	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	
S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面				150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫				150	0:04:30	
1)	P	25	×	8	1	0'30"	5	FR	パドル				200	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	0'50"	6	FR	パドル				150	0:02:30
3)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"					0:01:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
2)	S	50	×	1	2	1'00"	6	FR	H 顔上げ横呼吸				100	0:02:00
3)	S	100	×	1	2	2'25"	2	FR	E				200	0:04:50
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00	
DW												0:05:00		
Total											3200	1:26:20		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/1 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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	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
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			400	0:08:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	つま先水面	150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫		150	0:04:30
1)	P	25	×	8	1	0' 30"	5	FR	パドル		200	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	パドル		150	0:02:45
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内	150	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	一定ペース		600	0:12:30
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	顔上げ横呼吸	100	0:02:00
3)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E		200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3000	1:26:05