

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

6/8 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク→入水手前でストップ°	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 30"	4	FR		900	0:13:30
2)	S	100	×	2	3	1' 25"	4	FR		600	0:08:30
3)	S	100	×	1	3	1' 20"	5	FR		300	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)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	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00	
K/S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	200	0:04:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ	100	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3900	1:26:00	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

6/8 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク→入水手前でストップ°	150		0:04:00
1)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
2)	S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
3)	S	100	×	1	2	1' 25"	5	FR		200	0:02:50
				1	1	0' 30"					0:00:30
	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	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	14	1	0' 45"	5	FR	ハドル	700	0:10:30
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	300	0:06:00
	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ	150	0:06:00
DW											0:05:00
Total									3750		1:26:20

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

6/8 木曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

5

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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストローク→入水手前でストップ°	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1'45"	4	FR		600	0:10:30
2)	S	100	×	2	2	1'40"	4	FR		400	0:06:40
3)	S	100	×	1	2	1'35"	5	FR		200	0:03:10
				1	1	0'30"					0:00:30
	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 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
	K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	300	0:06:30
	D	25	×	6	1	1'00"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ	150	0:06:00
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:20	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

6/8 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストローク→入水手前でストップ°	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	2	2	1'45"	4	FR		400	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	1'40"	5	FR		200	0:03:20
				1	1	0'30"					0:00:30
	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 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0'50"	5	FR	パドル	500	0:08:20
	K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	300	0:06:30
	D	25	×	6	1	1'00"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ	150	0:06:00
DW											0:05:00
Total									3350	1:25:40	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

6/8 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	5ストローク→入水手前でストップ°	150	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR		600	0:11:30
2)	S	100	×	2	2	1'50"	4	FR		400	0:07:20
3)	S	100	×	1	2	1'45"	5	FR		200	0:03:30
				1	1	0'30"					0:00:30
	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 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	0'55"	5	FR	パドル	500	0:09:10
	K/S	50	×	4	1	1'10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	200	0:04:40
	D	25	×	6	1	1'00"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ	150	0:06:00
DW											0:05:00
Total									3250	1:26:10	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

6/8 木曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	5ストローク→入水手前でストップ°	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR		400	0:08:00
3)	S	100	×	1	2	1' 55"	5	FR		200	0:03:50
				1	1	0' 30"					0:00:30
	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 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	パドル	500	0:10:00
	K/S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	150	0:03:45
	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→15m顔上げダッシュ	150	0:06:00
DW											0:05:00
Total									3000	1:25:55	