

【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】
 キックとストロークのタイミング
 【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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H 6ビート	100	0:02:00
2)	S	100	×	3	2	1' 25"	4	FR	一定ペース	600	0:08:30
3)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR	2)と同じペース維持	800	0:12:00
				1	2	1' 00"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
P	50	×	4	3	0' 40"	6	FR	パドル	600	0:08:00	
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:05:30	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:25:30	

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
K	50 × 3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
1)	S 50 × 1	2	1' 00"	6	FR	H 6ビート	100	0:02:00
2)	S 100 × 4	2	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
3)	S 100 × 3	2	1' 35"	4	FR	2)と同じペース維持	600	0:09:30
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25 × 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50 × 3	4	0' 40"	6	FR	パドル	600	0:08:00
		1	1' 00"					0:03:00
S	100 × 2	1	1' 50"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:40
DW								0:05:00
Total							3650	1:25:40

【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】
 キックとストロークのタイミング
 【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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H 6ビート	100	0:02:00
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
3)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR	2)と同じペース維持	600	0:10:30
				1	1	1' 00"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
P	50	×	4	3	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00	
				1	2	1' 00"				0:02:00	
S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:00	

【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】

キックとストロークのタイミング

【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	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4 FR	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3 FR	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	6 FR	100	0:02:00
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	4 FR	600	0:10:30
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	4 FR	600	0:11:00
				1	1	1' 00"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3 ドックパドル	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	0' 45"	6 FR	450	0:06:45	
			1	2	1' 00"	パドル		0:02:00	
S	100	×	2	1	2' 00"	2 FR	200	0:04:00	
DW								0:05:00	
Total							3300	1:25:15	

【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】
 キックとストロークのタイミング
 【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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H 6ビート	100	0:02:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
3)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR	2)と同じペース維持	600	0:11:30
				1	1	1' 00"				0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル	450	0:07:30	
				1	2	1' 00"				0:02:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:00	

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
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイトスカーリングキック	150	0:04:30
Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
1)	S 50 × 1	2	1' 15"	6	FR	H 6ビート	100	0:02:30
2)	S 100 × 2	2	2' 00"	4	FR	一定ペース	400	0:08:00
3)	S 100 × 3	2	2' 05"	4	FR	2)と同じペース維持	600	0:12:30
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25 × 4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	100	0:03:00
P	50 × 3	3	0' 55"	6	FR	パドル	450	0:08:15
		1	1' 00"					0:02:00
S	100 × 1	1	2' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:30
DW								0:05:00
Total							2950	1:25:45