

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

6/17 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
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	
1)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
3)	P	400	×	1	1	6' 00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	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	
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"	3	FR	3ストローク3"ストップ° 3ストローク目→フィニッシュを強く	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
2)	S	100	×	3	1	1' 20"	5	FR	H	300	0:04:00
3)	D/S	50	×	6	1	1' 30"	4	FR	D/Sby25 D→顔上げ横呼吸	300	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:25:00	

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	
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	
1)	P	50	×	8	1	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
3)	P	400	×	1	1	6' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:06:30
				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	
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"	3	FR	3ストローク3"ストップ° 3ストローク目→フィニッシュを強く	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
2)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR	H	300	0:04:15
3)	D/S	50	×	6	1	1' 30"	4	FR	D/Sby25 D→顔上げ横呼吸	300	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:45	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

6/17 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	ハドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	ハドル	150	0:02:15
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:03:30
				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
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' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ° 3ストローク目→フィニッシュを強く		150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR	H	300	0:04:45
3)	D/S	50	×	6	1	1' 30"	4	FR	D/Sby25 D→顔上げ横呼吸	300	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3200	1:25:00

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

6/17 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
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	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル	100	0:01:30
3)	P	200	×	1	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	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	
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' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ° 3ストローク目→フィニッシュを強く	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	H	300	0:05:00
3)	D/S	50	×	6	1	1' 30"	4	FR	D/Sby25 D→顔上げ横呼吸	300	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:25:00	

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

6/17 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	
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	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル			300	0:05:30
2)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル			100	0:01:40
3)	P	200	×	1	1	3' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:03:45
				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	
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' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ° 3ストローク目→フィニッシュを強く			150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30
2)	S	100	×	2	1	1' 45"	5	FR	H			200	0:03:30
3)	D/S	50	×	6	1	1' 30"	4	FR	D/Sby25 D→顔上げ横呼吸			300	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW										0:05:00			
Total										3050	1:25:25		

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	
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	
1)	P	50	×	5	1	1' 00"	5	FR	パドル	250	0:05:00
2)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル	100	0:01:50
3)	P	200	×	1	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:15
				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	
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"	3	FR	3ストローク3"ストップ° 3ストローク目→フィニッシュを強く	150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR	H	200	0:03:50
3)	D/S	50	×	6	1	1' 30"	4	FR	D/Sby25 D→顔上げ横呼吸	300	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									2800	1:25:15	