

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

6/18 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50 × 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れて	150	0:04:00	
1)	S 100 × 4	3	1' 35"	3	FR	リカバリー→指先入水	1200	0:19:00	
2)	S 50 × 3	3	0' 40"	6	FR	H	450	0:06:00	
		1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→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	
Drill	25 × 6	1	0' 40"	1	ロングドックパドル	プルプイ	150	0:04:00	
P	50 × 12	1	0' 55"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00	
P	100 × 2	1	1' 40"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	200	0:03:20	
DW								0:05:00	
Total							3800	1:26:50	



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

6/18 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れて	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	FR	リカバリー→指先入水	900	0:15:00
2)	S	50	×	3	3	0' 45"	FR	H	450	0:06:45
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	ロングドックパドル	プルブイ	150	0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
P	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300	0:05:15
DW										0:05:00
Total									3600	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

6/18 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150 0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れて	150 0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	FR	リカバリー→指先入水	900 0:16:30
2)	S	50	×	2	3	0' 45"	FR	H	300 0:04:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	ロングドックパドル	プルプイ	150 0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600 0:12:00
P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300 0:05:30
DW									0:05:00
Total								3450	1:27:00

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

6/18 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150 0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れて	150 0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 55"	FR	リカバリー→指先入水	900 0:17:15
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	FR	H	150 0:02:15
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	1	ロングドックパドル	プルプイ	150 0:04:00
P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H	600 0:12:00
P	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	300 0:05:45
DW									0:05:00
Total								3300	1:26:15

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

6/18 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れて	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR	リカバリー→指先入水	900	0:18:00
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
				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' 40"	1	ロングドックパドル	プルプイ	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:13:00	
P	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	200	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:27:00	

