

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/8 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 5

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR ハドル	900	0:12:00	
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25 腰の回転	150	0:04:30	
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	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	600	0:09:30
2)	S	100	×	4	1	1' 25"	5	FR H	400	0:05:40
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										
Total								3100	0:56:40	



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

7/8 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR ハドル	900	0:13:30	
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	150	0:04:30	
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	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	400	0:07:00
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	5	FR H	400	0:06:20
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										
Total								2900	0:56:50	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/8 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR ハドル	900	0:15:00	
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25 腰の回転	150	0:04:30	
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	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	300	0:05:45
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR H	300	0:05:15
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										
Total								2700	0:56:30	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/8 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 5

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	4	4	0' 50"	5	FR ハドル	800	0:13:20	
			1	3	0' 30"		セットレスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25 腰の回転	150	0:04:30	
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	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR H	300	0:05:30
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										
Total								2600	0:55:50	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/8 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 5

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30	
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	
P	50	×	4	3	0' 55"	5	FR ハドル	600	0:11:00	
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン by25 腰の回転	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	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	300	0:06:15
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	5	FR H	300	0:05:45
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										
Total								2400	0:55:50	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/8 土曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【主観的強度】
 5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30	
P	50	×	4	3	1' 00"	5	FR ハドル	600	0:12:00	
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25 腰の回転	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	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	200	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	5	FR H	300	0:06:15
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW										
Total								2300	0:56:35	