



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/15 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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	プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR		200	0:03:30	
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 H	600	0:08:00	
			1	3	1' 00"					0:03:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	DE	キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	3	3' 30"	3	FR		600	0:10:30
2)	S	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	H	450	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW											
Total									2850	0:57:30	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/15 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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	
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 H	600	0:09:00	
			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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	DE	キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	100	0:02:40	
1)	S	200	×	1	3	3' 30"	3	FR		600	0:10:30
2)	S	50	×	3	3	0' 45"	6	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	
DW											
Total									2800	0:57:25	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/15 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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	
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' 50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00	
			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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	DE	キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	100	0:02:40	
1)	S	200	×	1	3	3' 45"	3	FR		600	0:11:15
2)	S	50	×	2	3	0' 45"	6	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
DW											
Total									2650	0:57:25	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/15 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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	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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	バ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 H	450	0:07:30	
			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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	DE キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	3	4' 00"	3	FR	600	0:12:00
2)	S	50	×	2	3	0' 50"	6	FR H	300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										
Total								2550	0:57:30	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/15 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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	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	4'15"	2	FR	200	0:04:15	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	バ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	0'55"	6	FR パドル H	450	0:08:15	
			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	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1'30"	2	DE キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	100	0:03:00	
1)	S	200	×	1	3	4'15"	3	FR	600	0:12:45
2)	S	50	×	1	3	0'55"	6	FR H	150	0:02:45
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW										
Total								2350	0:57:20	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/15 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 6

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	
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	2	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00	
			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	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	DE	キャッチアップ° キャッチの肘上げ意識	150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	4' 30"	3	FR		600	0:13:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H	150	0:03:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
											1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"
DW											
Total									2250	0:57:20	