



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

7/6 木曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR		200	0:03:30	
S	200	×	6	1	3' 00"	4	FR	一定ペース	1200	0:18:00	
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	
1)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
2)	P	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル	200	0:02:40
				1	3	0' 30"					0:01:30
								1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"			
K-S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	K/Sby50 K→6サイト	300	0:06:30	
1)	S	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
2)	S	25	×	2	2	0' 45"	1	CHO	E	100	0:03:00
3)	S	200	×	2	2	3' 00"	4	FR		800	0:12:00
4)	S	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
								1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"			
DW										0:05:00	
Total									4100	1:26:10	



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

7/6 木曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR		200	0:03:30	
S	200	×	6	1	3' 15"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:30	
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	
1)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
K-S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	K/Sby50 K→6サイト	300	0:06:30	
1)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
2)	S	25	×	2	2	0' 45"	1	CHO	E	100	0:03:00
3)	S	200	×	2	2	3' 15"	4	FR		800	0:13:00
4)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total									3900	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

7/6 木曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	200	0:04:00
S	200	×	5	1	3' 30"	4	FR 一定ペース	1000	0:17:30
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
1)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR パドル	150 0:02:30
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR パドル	200 0:03:00
			1	3	0' 30"		1)→2)レスト30" 2)→1)レスト30"		0:01:30
K・S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR K/Sby50 K→6サイト	300	0:06:30
1)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR H	200 0:03:00
2)	S	25	×	2	2	0' 45"	1	CHO E	100 0:03:00
3)	S	200	×	2	2	3' 30"	4	FR	800 0:14:00
4)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR H	200 0:03:00
			1	1	0' 30"		1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW									0:05:00
Total								3700	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

7/6 木曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR		200	0:04:00	
S	200	×	4	1	3' 50"	4	FR	一定ペース	800	0:15:20	
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	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	パドル	150	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル	150	0:02:30
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"	2)→1)レスト30"	0:01:30
K-S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	K/Sby50 K→6サイト	300	0:06:30	
1)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	H	200	0:03:20
2)	S	25	×	2	2	0' 45"	1	CHO	E	100	0:03:00
3)	S	200	×	2	2	4' 00"	4	FR		800	0:16:00
4)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	H	200	0:03:20
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ	4)→1)レスト30"	0:00:30
DW											0:05:00
Total									3450		1:27:30



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

7/6 木曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【主観的強度】  
 6

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	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング	プルブイ 様々な位置で	100		0:03:20
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR		200		0:04:00
S	200	×	4	1	4' 10"	4	FR	一定ペース	800		0:16:40
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
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	パドル	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	パドル	150	0:03:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
	K-S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	K/Sby50 K→6サイト	300	0:07:00
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	H	300	0:06:00
2)	S	25	×	2	2	0' 45"	1	CHO	E	100	0:03:00
3)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
4)	S	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	H	200	0:03:40
				1	1	0' 30"					0:00:30
											1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"
DW											0:05:00
Total									3150		1:27:00