

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

7/13 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	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"	2	FR		200		0:03:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 1/3呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング	300	0:05:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	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	×	14	1	0' 55"	2-6	FR	パドル 1E1H	700	0:12:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	1' 25"	4	FR		600	0:08:30
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR		300	0:06:00
3)	S	100	×	2	3	1' 20"	5	FR		600	0:08:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total									3700		1:26:20

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

7/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 5

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"	2	FR				200	0:03:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	1/3呼吸		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸	呼吸のタイミング		300	0:05:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)	レスト30"			0:01:00
	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	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル	1E1H		600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	1'30"	4	FR				600	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR				300	0:06:00
3)	S	100	×	2	3	1'25"	5	FR				600	0:08:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)	レストナシ			0:01:00
									3)→1)	レスト30"			
DW													0:05:00
Total												3600	1:27:00

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

7/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	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"	2	FR			200	0:04:00
1)	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ 1/3呼吸	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング	300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	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	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	1'40"	4	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR		300	0:06:00
3)	S	100	×	2	3	1'35"	5	FR		600	0:09:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:26:00

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

7/13 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	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"	2	FR		200		0:04:00
1)	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ 1/3呼吸	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング	300	0:06:00
				1	2	0'30"					0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	1'00"	2・6	FR	パドル 1E1H	600	0:12:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	1'45"	4	FR		300	0:05:15
2)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR		300	0:06:00
3)	S	100	×	2	3	1'40"	5	FR		600	0:10:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total									3300		1:26:45

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

7/13 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【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	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"	2	FR				200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ	1/3呼吸		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸	呼吸のタイミング		300	0:06:00
				1	2	0'30"				1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル	プルブイ	パドルに指を通さない		150	0:04:30
	P	50	×	10	1	1'05"	2・6	FR	パドル	1E1H		500	0:10:50
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	1'50"	4	FR				300	0:05:30
2)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR				300	0:06:00
3)	S	100	×	2	3	1'45"	5	FR				600	0:10:30
				1	2	0'30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:01:00
DW													0:05:00
Total											3200	1:26:20	



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

7/13 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

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' 30"	2	FR		200	0:04:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	キックを打つ 1/3呼吸	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリーの前半で呼吸	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミング	300	0:06:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
P	50	×	12	1	1' 10"	2-6	FR	パドル 1E1H	600	0:14:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	1	2	2' 00"	4	FR		200	0:04:00
2) S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR		200	0:04:30
3) S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR		400	0:07:40
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									2900	1:26:00