

【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】
 キックの打ち方
 【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 プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	800	0:12:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
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' 10"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:03:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	帆掛け船 右脚・左脚	100	0:03:00	
1)	S	50	×	3	3	0' 40"	6	FR H	450	0:06:00
2)	S	100	×	3	3	1' 35"	2	FR	900	0:14:15
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3900	1:25:45	



【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】
 キックの打ち方
 【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 プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	800	0:12:40	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:03:30	
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' 10"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:03:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	帆掛け船 右脚・左脚	100	0:03:00	
1)	S	50	×	2	3	0' 40"	6	FR H	300	0:04:00
2)	S	100	×	3	3	1' 40"	2	FR	900	0:15:00
			1	2	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3750	1:25:10	

【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】
 キックの打ち方
 【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 プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR 一定ペース	600	0:10:30	
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	0'45"	6	FR ハドル 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	×	2	1	1'15"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30	
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	帆掛け船 右脚・左脚	100	0:03:00	
1)	S	50	×	2	3	0'45"	6	FR H	300	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	1'50"	2	FR	900	0:16:30
			1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3500	1:25:30	

【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】
 キックの打ち方
 【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	25	×	4	1	0'45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0'45"	6	FR パドル H	450	0:06:45	
			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	×	2	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40	
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	帆掛け船 右脚・左脚	100	0:03:00	
1)	S	50	×	2	3	0'50"	6	FR H	300	0:05:00
2)	S	100	×	3	3	1'55"	2	FR	900	0:17:15
			1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3350	1:25:10	

【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】
 キックの打ち方
 【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 プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	200	0:04:00	
S	100	×	5	1	1'55"	4	FR 一定ペース	500	0:09:35	
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
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	×	2	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40	
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	帆掛け船 右脚・左脚	100	0:03:00	
1)	S	50	×	2	3	0'50"	6	FR H	300	0:05:00
2)	S	100	×	3	3	2'00"	2	FR	900	0:18:00
			1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3250	1:25:15	

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	
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20	
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	100	0:03:00	
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	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	100	0:03:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	帆掛け船	右脚・左脚	100	0:03:00	
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H	150	0:03:00
2)	S	100	×	3	3	2' 10"	2	FR		900	0:19:30
			1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:25:25	