

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

7/22 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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	プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR		200	0:03:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	BA	ローリング	150	0:03:00
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
3)	K/S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:05:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	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
1)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
2)	P	100	×	4	1	1' 45"	2	FR	1/3呼吸	400	0:07:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	4	1' 50"	2	FR	E	800	0:14:40
2)	S	100	×	2	4	1' 20"	5	FR		800	0:10:40
				1	3	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3800	1:25:50	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/22 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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 プルフイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	BA ローリング	150	0:03:00
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
3)	K/S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR K/Sby25 K→6サイト	200	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30#		0:01:00
	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
1)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR ハドル	300	0:04:30
2)	P	100	×	3	1	1' 50"	2	FR 1/3呼吸	300	0:05:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	4	2' 00"	2	FR E	800	0:16:00
2)	S	100	×	2	4	1' 25"	5	FR	800	0:11:20
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3600	1:25:20

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/22 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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 プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	BA ローリング	150	0:03:00
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
3)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR K/Sby25 K→6サイド	300	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30#		0:01:00
	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
1)	P	50	×	8	1	0' 50"	5	FR パドル	400	0:06:40
2)	P	100	×	3	1	2' 00"	2	FR 1/3呼吸	300	0:06:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR E	600	0:12:00
2)	S	100	×	2	3	1' 35"	5	FR	600	0:09:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3400	1:25:10	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/22 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR		200	0:04:00	
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	3	BA	ローリング	150	0:03:00
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
3)	K/S	50	×	5	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	250	0:05:25
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	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
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	100	×	4	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸	400	0:08:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	E	600	0:12:00
2)	S	100	×	2	3	1' 40"	5	FR		600	0:10:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:25	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/22 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	プルプイ	様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR			200	0:04:00
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	3	BA	ローリング	150	0:03:30
2)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
3)	K/S	50	×	5	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	250	0:05:25
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30#		0:01:00
	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
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	ハドル	300	0:05:30
2)	P	100	×	3	1	2' 00"	2	FR	1/3呼吸	300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 05"	2	FR	E	600	0:12:30
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	5	FR		600	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total										3250	1:25:25



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/22 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	プルプイ 様々な位置で			100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR				200	0:04:30	
1)	S	25	×	6	1	0' 40"	3	BA	ローリング			150	0:04:00
2)	K	25	×	4	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			100	0:03:20
3)	K/S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		200	0:04:40	
									1	2			0' 30"
	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
1)	P	50	×	5	1	1' 00"	5	FR	パドル			250	0:05:00
2)	P	100	×	2	1	2' 10"	2	FR	1/3呼吸		200	0:04:20	
									1	1			0' 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	2' 15"	2	FR	E			600	0:13:30
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	5	FR				600	0:11:30
									1	2	0' 00"		
DW										0:05:00			
Total										3000	1:25:40		