

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

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	
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	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	100	×	6	1	1' 20"	5	FR	パドル	600	0:08:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	3ストローク3"ストップ キックを強く打とう	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	キャッチアップ キックを打とう	100	0:02:30
4)	S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H	300	0:07:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
	S	100	×	3	5	1' 20"	5	FR		1500	0:20:00
				1	4	0' 30"					0:02:00
DW											0:05:00
Total									3900		1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/30 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	
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	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	100	×	6	1	1' 25"	5	FR	パドル	600	0:08:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	3ストローク3"ストップ キックを強く打とう	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	キャッチアップ キックを打とう	100	0:02:30
4)	S	50	×	6	1	1' 15"	2・6	FR	1E1H	300	0:07:30
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	2	6	1' 25"	5	FR		1200	0:17:00
				1	5	0' 30"				0:02:30	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:25:30	

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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	
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	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	100	×	6	1	1' 35"	5	FR	パドル	600	0:09:30
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	3ストローク3"ストップ°キックを強く打とう	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	キャッチアップ°キックを打とう	100	0:02:30
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	2・6	FR	1E1H	200	0:05:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
	S	100	×	3	4	1' 35"	5	FR		1200	0:19:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total									3500	1:26:00	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/30 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	
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	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	100	×	5	1	1' 40"	5	FR	パドル	500	0:08:20
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	3ストローク3"ストップ キックを強く打とう	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	キャッチアップ° キックを打とう	100	0:02:30
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	2・6	FR	1E1H	200	0:05:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR		1200	0:20:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:25:50	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/30 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	
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	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	100	×	4	1	1' 45"	5	FR	パドル	400	0:07:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	3ストローク3"ストップ キックを強く打とう	100	0:02:30
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	キャッチアップ キックを打とう	100	0:02:30
4)	S	50	×	4	1	1' 15"	2・6	FR	1E1H	200	0:05:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
	S	100	×	3	4	1' 45"	5	FR		1200	0:21:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
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

7/30 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	
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	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	100	×	4	1	1' 55"	5	FR	パドル	400	0:07:40
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	3ストローク3"ストップ キックを強く打とう	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 15"	3	FR	キャッチアップ キックを打とう	100	0:02:30
4)	S	50	×	4	1	1' 30"	2・6	FR	1E1H	200	0:06:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
	S	100	×	3	3	1' 55"	5	FR		900	0:17:15
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3000		1:26:15