

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/1 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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"	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	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
2)	P	25	×	6	4	0' 25"	6	FR パドル H	600	0:10:00
				1	3	1' 00"		1)→2)レスト30" 2)セットレスト1'		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' 20"	4	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ° キャッチの肘上げ	150	0:03:30	
1)	S	100	×	4	3	1' 30"	4	FR 一定ペース	1200	0:18:00
2)	S	50	×	3	3	0' 40"	6	FR H	450	0:06:00
				1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
DW									0:05:00	
Total								3600	1:26:30	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/1 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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"	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	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
2)	P	25	×	6	4	0' 25"	6	FR	パドル H	600	0:10:00
				1	3	1' 00"			1)→2)レスト30" 2)セットレスト1'		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' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キャッチの肘上げ	150	0:04:00	
1)	S	100	×	4	3	1' 35"	4	FR	一定ペース	1200	0:19:00
2)	S	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
				1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
DW										0:05:00	
Total								3450	1:26:00		

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

8/1 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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"	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	25	×	6	1	0'40"	6	FR	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	3	0'30"	6	FR	450	0:09:00
				1	2	1'00"		1)→2)レスト30" 2)セットレスト1'		0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	2	1'45"	4	FR	1200	0:21:00
2)	S	50	×	3	2	0'45"	6	FR	300	0:04:30
				1	1	1'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total								3300	1:26:30	

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

8/1 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	25	×	6	1	0'40"	6	FR	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	3	0'30"	6	FR	450	0:09:00
				1	2	1'00"			0:02:00	
							1)→2)レスト30" 2)セットレスト1'			
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00	
							キャッチアップ° キャッチの肘上げ			
1)	S	100	×	6	2	1'50"	4	FR	1200	0:22:00
2)	S	50	×	2	2	0'45"	6	FR	200	0:03:00
				1	1	1'00"			0:01:00	
							1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'			
DW									0:05:00	
Total								3200	1:26:00	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/1 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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"	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	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
2)	P	25	×	6	3	0' 30"	6	FR	パドル H	450	0:09:00
				1	2	1' 00"			1)→2)レスト30" 2)セットレスト1'		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	100	0:03:00	板ヘットダウン トローイン	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	キャッチアップ* キャッチの肘上げ	
1)	S	100	×	6	2	1' 55"	4	FR	1200	0:23:00	一定ペース
2)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	200	0:03:20	H
				1	1	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00		
Total								3150	1:26:20		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/1 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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' 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	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
2)	P	25	×	6	3	0' 35"	6	FR パドル H	450	0:10:30
				1	2	1' 00"		1)→2)レスト30" 2)セットレスト1'		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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ° キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
1)	S	100	×	5	2	2' 05"	4	FR 一定ペース	1000	0:20:50
2)	S	50	×	1	2	0' 55"	6	FR H	100	0:01:50
				1	1	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW									0:05:00	
Total								2850	1:26:30	