

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

8/8 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR ハンドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドロイン	150	0:03:00	
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR ハンドル DES	150	0:03:00
2)	P	100	×	3	3	1' 20"	5	FR ハンドル セットレスト30"	900	0:12:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ ドロイン	150	0:04:00	
1)	S	100	×	10	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	1000	0:15:00
2)	S	100	×	3	1	1' 20"	5	FR	300	0:04:00
3)	K/S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR K/Sby25 K→6サイト	200	0:04:30
4)	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR 偶数→15mダッシュ残りE 奇数→25mダッシュ	150	0:06:00
5)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
				4	0' 00"			1)~5)レストナシ		
DW									0:05:00	
Total								3850	1:26:30	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/8 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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 プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハットルの先端を掴む プルプイは脛で挟む ドロイン	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	150	0:03:00
2)	P	100	×	3	3	1' 25"	5	FR	900	0:12:45
				1	3	0' 30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
1)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	800	0:12:40
2)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR	300	0:04:15
3)	K/S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	200	0:04:30
4)	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	150	0:06:00
5)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
				4	0' 00"					1)~5)レストナシ
DW										0:05:00
Total								3650	1:25:40	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/8 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む ドロイン	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	150	0:03:00
2)	P	100	×	3	3	1' 35"	5	FR	900	0:14:15
				1	3	0' 30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° ドローイン	150	0:04:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	600	0:10:30
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR	300	0:04:45
3)	K/S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	200	0:04:30
4)	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	150	0:06:00
5)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
				4	0' 00"					1)~5)レストナシ
DW										0:05:00
Total								3450	1:26:30	

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

8/8 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハンドルの先端を掴む プルプイは脛で挟む ドロイン	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	150	0:03:00
2)	P	100	×	3	3	1' 40"	5	FR	900	0:15:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	100	0:03:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	300	0:05:00
3)	K/S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	200	0:04:30
4)	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	150	0:06:00
5)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
				4	0' 00"					1)~5)レストナシ
DW										0:05:00
Total								3400	1:27:00	

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

8/8 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR ハットルの先端を掴む プルプイは脛で挟む ドロイン	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	150	0:03:00
2)	P	100	×	3	3	1' 45"	5	FR	900	0:15:45
				1	3	0' 30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	100	0:03:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	600	0:11:30
2)	S	100	×	2	1	1' 45"	5	FR	200	0:03:30
3)	K/S	100	×	2	1	2' 15"	2	FR	200	0:04:30
4)	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	150	0:06:00
5)	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	100	0:02:00
				4	0' 00"					1)~5)レストナシ
DW										0:05:00
Total								3300	1:27:15	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/8 火曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR パドルの先端を掴む プルプイは脛で挟む ドロイン	150	0:04:00	
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	150	0:03:30
2)	P	100	×	3	2	1' 55"	5	FR	600	0:11:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	100	0:03:00	
1)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	600	0:12:30
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR	200	0:03:50
3)	K/S	100	×	2	1	2' 30"	2	FR	200	0:05:00
4)	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	150	0:06:00
5)	S	100	×	1	1	2' 15"	2	FR	100	0:02:15
				4	0' 00"					1)~5)レストナシ
DW										0:05:00
Total								3000	1:26:55	