

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/12 土曜日
 【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										
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 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00	
P	50	×	3	4	0' 40"	5	FR ハドル	600	0:08:00	
			1	3	0' 30"		セットレスト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	×	2	1	1' 15"	2	FR キャッチアップ ドローイン	100	0:02:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ	100	0:04:00	
1)	S	150	×	1	4	2' 10"	5	FR H	600	0:08:40
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR E	400	0:08:40
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total								2850	0:56:50	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/12 土曜日
 【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										
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 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00	
P	50	×	4	4	0' 45"	5	FR ハドル	800	0:12:00	
			1	3	0' 30"		セットレスト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	×	2	1	1' 15"	2	FR キャッチアップ ドローイン	100	0:02:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ	100	0:04:00	
1)	S	150	×	1	3	2' 20"	5	FR H	450	0:07:00
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR E	300	0:06:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total								2800	0:57:30	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/12 土曜日
 【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										
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 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30	
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	150	0:03:30	
P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR ハドル	600	0:10:00	
			1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 15"	2	FR キャッチアップ ドローイン	100	0:02:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ	100	0:04:00	
1)	S	150	×	1	3	2' 30"	5	FR H	450	0:07:30
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR E	300	0:06:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total								2600	0:56:30	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/12 土曜日
 【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										
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 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30	
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	150	0:03:30	
P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR ハドル	450	0:07:30	
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
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	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ	100	0:04:00	
1)	S	150	×	1	3	2' 40"	5	FR H	450	0:08:00
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR E	300	0:06:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total								2500	0:56:30	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/12 土曜日
 【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										
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 15"	2	FR	200	0:04:15	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 板ヘッドダウン ドローイン	100	0:03:00	
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	150	0:03:30	
P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR ハドル	450	0:08:15	
			1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ ドローイン	100	0:03:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ	100	0:04:00	
1)	S	150	×	1	3	2' 50"	5	FR H	450	0:08:30
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR E	300	0:07:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total								2400	0:56:50	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/12 土曜日
 【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										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	カーリングプルブイ 様々な位置で	両腕	100	0:03:20
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR		200	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00
P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル	450	0:09:00
			1	2	0' 30"		セットレスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° トローイン	150	0:04:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:04:00
1)	S	150	×	1	2	3' 00"	5	FR H	300	0:06:00
2)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR E	200	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2250	0:57:20