



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/19 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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 プルプイ 様々な位置で	両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR		200	0:03:30	
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル H	450	0:06:45	
			1	2	0' 45"			セットレスト50"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	H	200	0:02:40
3)	S	45	×	4	2	0' 55"	4	FR	T字でターン	360	0:07:20
			1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
DW											
Total									2810	0:56:25	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/19 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	カーリングプルプイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
S	100	×	7	1	1' 45"	4	FR 一定ペース	700	0:12:15	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR パドル H	450	0:06:45	
			1	2	0' 45"		セットレスト50"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	1' 25"	6	FR H	200	0:02:50
3)	S	45	×	4	2	0' 55"	4	FR T字でターン	360	0:07:20
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
DW										
Total								2710	0:56:40	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/19 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0'50"	6	FR	パドル H	450	0:07:30	
			1	2	0'50"			セットレスト50"		0:01:40	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	1'30"	6	FR	H	200	0:03:00
3)	S	45	×	4	2	0'55"	4	FR	T字でターン	360	0:07:20
			1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
DW											
Total									2610	0:57:00	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/19 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	
S	100	×	5	1	1'55"	4	FR	一定ペース	500	0:09:35	
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	2	4	0'50"	6	FR	パドル H	400	0:06:40	
			1	3	0'50"			セットレスト50"		0:02:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR		100	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	1'40"	6	FR	H	200	0:03:20
3)	S	45	×	4	2	1'00"	4	FR	T字でターン	360	0:08:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00
DW											
Total									2460	0:56:35	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/19 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	
S	100	×	5	1	2'05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25	
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00	
P	50	×	2	4	0'55"	6	FR	パドル H			400	0:07:20	
			1	3	0'55"			セットレスト50"				0:02:45	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR			100	0:04:00	
2)	S	100	×	1	2	1'50"	6	FR	H			200	0:03:40
3)	S	45	×	3	2	1'00"	4	FR	T字でターン			270	0:06:00
			1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 2)→1)レスト1'				0:01:00	
DW													
Total											2370	0:57:45	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/19 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	カーリングプルプイ 様々な位置で 両腕	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR 一定ペース	400	0:09:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	2	4	1' 00"	6	FR ハドル H	400	0:08:00	
			1	3	1' 00"		セットレスト50"		0:03:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	6	FR H	200	0:04:00
3)	S	45	×	3	2	1' 10"	4	FR T字でターン	270	0:07:00
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:01:00	
DW										
Total								2220	0:57:50	