

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

8/26 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	
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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	E	600	0:12:00
2)	S	150	×	1	6	2' 00"	5	FR	H	900	0:12:00
				1	5	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	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
	P	25	×	8	3	0' 20"	5	FR	パドル H	600	0:08:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	K/S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	K→6サイト	200	0:04:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR		100	0:04:00
DW											0:05:00
Total									3600	1:25:00	

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

8/26 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR E	600	0:12:00
2)	S	150	×	1	6	2' 15"	5	FR H	900	0:13:30
				1	5	0' 00"			0:00:00	
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	
P	25	×	6	3	0' 20"	5	FR パドル H	450	0:06:00	
				1	2	0' 30"			0:01:00	
K/S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR K→6サイト	200	0:04:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:24:30	

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

8/26 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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
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
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
1) S	100	×	1	5	2'15"	2	FR E	500	0:11:15
2) S	150	×	1	5	2'25"	5	FR H	750	0:12:05
			1	4	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
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
P	25	×	6	3	0'25"	5	FR パドル H	450	0:07:30
			1	2	0'30"				0:01:00
K/S	50	×	4	1	1'05"	3	FR K→6サイド	200	0:04:20
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	100	0:04:00
DW									0:05:00
Total								3200	1:25:10

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

8/26 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	5	2'20"	2	FR	E	500	0:11:40
2)	S	150	×	1	5	2'30"	5	FR	H	750	0:12:30
				1	4	0'00"					0:00:00
								1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	
P	25	×	6	3	0'25"	5	FR	パドル H	450	0:07:30	
				1	2	0'30"					0:01:00
K/S	50	×	3	1	1'10"	3	FR	K→6サイト	150	0:03:30	
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR		100	0:04:00	
DW											0:05:00
Total									3150	1:25:10	

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	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	5	2'20"	2	FR	E	500	0:11:40
2)	S	150	×	1	5	2'40"	5	FR	H	750	0:13:20
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	
P	25	×	4	3	0'25"	5	FR	パドル H	300	0:05:00	
			1	2	0'30"					0:01:00	
K/S	50	×	4	1	1'10"	3	FR	K→6サイト	200	0:04:40	
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR		100	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:25:10	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

8/26 土曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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' 50"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30	
1)	S	100	×	1	4	2' 30"	2	FR E	400	0:10:00
2)	S	150	×	1	4	2' 50"	5	FR H	600	0:11:20
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
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	
P	25	×	4	3	0' 30"	5	FR パドル H	300	0:06:00	
			1	2	0' 30"				0:01:00	
K/S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR K→6サイト	200	0:05:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00	
DW									0:05:00	
Total								2800	1:25:10	