

【テーマ】  
 調整期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	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)	P	50	×	3	2	0' 50"	2・3・4	FR	パドル DES	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	5	FR	パドル H	300	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	2~5	FR	ビルトアップ	300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	5	FR		600	0:09:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船 奇数→右脚曲げ 偶数→左脚曲げ	50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	6ビート	50	0:02:00
4)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR		200	0:03:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2750	0:56:30	

【テーマ】  
 調整期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	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)	P	50	×	3	2	0' 55"	2・3・4	FR	パドル DES	300	0:05:30
2)	P	50	×	3	2	0' 45"	5	FR	パドル H	300	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:00
2)	S	100	×	5	1	1' 40"	5	FR		500	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船 奇数→右脚曲げ 偶数→左脚曲げ	50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	6ビート	50	0:02:00
4)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2600	0:56:20	

【テーマ】  
 調整期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

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	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	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)	P	50	×	3	2	1'00"	2・3・4	FR	パドル DES	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	2	0'50"	5	FR	パドル H	300	0:05:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	
1)	S	100	×	3	1	2'00"	2~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:00
2)	S	100	×	4	1	1'45"	5	FR		400	0:07:00
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	帆掛け船 奇数→右脚曲げ 偶数→左脚曲げ	50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	6ビート	50	0:02:00
4)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR		150	0:02:30
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2500	0:56:30	

【テーマ】  
 調整期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

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	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	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)	P	50	×	3	2	1'05"	2・3・4	FR	パドル DES	300	0:06:30
2)	P	50	×	3	2	0'55"	5	FR	パドル H	300	0:05:30
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	
1)	S	100	×	3	1	2'00"	2~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1'50"	5	FR		300	0:05:30
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	帆掛け船 奇数→右脚曲げ 偶数→左脚曲げ	50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	6ビート	50	0:02:00
4)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR		150	0:02:45
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2400	0:56:15	

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/16 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	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	×	2	1	1'30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	100	0:03:00	
1)	P	50	×	3	2	1'10"	2・3・4	FR	パドル DES	300	0:07:00
2)	P	50	×	3	2	1'00"	5	FR	パドル H	300	0:06:00
				1	1	0'30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	
1)	S	100	×	3	1	2'05"	2~5	FR	ビルトアップ	300	0:06:15
2)	S	100	×	3	1	1'55"	5	FR		300	0:05:45
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	1'00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	帆掛け船 奇数→右脚曲げ 偶数→左脚曲げ	50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	6ビート	50	0:02:00
4)	S	50	×	3	1	1'00"	5	FR		150	0:03:00
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2350	0:57:30	

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/16 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	100	0:03:00	
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	100	0:03:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 15"	2・3・4	FR	パドル DES	300	0:07:30
2)	P	50	×	3	2	1' 05"	5	FR	パドル H	300	0:06:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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	
1)	S	100	×	2	1	2' 15"	2~5	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	5	FR		300	0:06:15
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
1)	KD	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	板キック	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	帆掛け船 奇数→右脚曲げ 偶数→左脚曲げ	50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	6ビート	50	0:02:00
4)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR		150	0:03:15
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2200	0:57:00	