



【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

9/23 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	フィニッシュ後大きい板にタッチ	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 55"	2-6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
1)	S	200	×	1	5	3' 40"	2	FR	丁寧に	1000	0:18:20
2)	S	50	×	1	5	0' 40"	6	FR	H	250	0:03:20
				1	4	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2900	0:56:40	



【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

9/23 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	フィニッシュ後大きい板にタッチ	150	0:03:30
P	50	×	14	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	700	0:14:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30
1) S	200	×	1	4	4' 00"	2	FR	丁寧に	800	0:16:00
2) S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2750	0:57:00



【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

9/23 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	フィニッシュ後大きい板にタッチ	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	600	0:12:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
1)	S	200	×	1	4	4' 15"	2	FR	丁寧に	800	0:17:00
2)	S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2650	0:57:00	



【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

9/23 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	フィニッシュ後大きい板にタッチ	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	1' 05"	2-6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	500	0:10:50	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
1)	S	200	×	1	4	4' 20"	2	FR	丁寧に	800	0:17:20
2)	S	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	H	200	0:03:20
				1	3	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2550	0:56:30	



【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

9/23 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	フィニッシュ後大きい板にタッチ	150	0:04:00	
P	50	×	8	1	1' 10"	2-6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	400	0:09:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00	
1)	S	200	×	1	4	4' 25"	2	FR	丁寧に	800	0:17:40
2)	S	50	×	1	4	0' 55"	6	FR	H	200	0:03:40
				1	3	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2450	0:56:40	



【テーマ】  
準備期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

9/23 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	フィニッシュ後大きい板にタッチ	150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 15"	2-6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	500	0:12:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K/S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:30	
1)	S	200	×	1	3	4' 30"	2	FR	丁寧に	600	0:13:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H	150	0:03:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2300	0:57:00	