

【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/23 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR フィニッシュ後大きい板にタッチ	150	0:03:30	
P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR パドル H	900	0:12:00	
			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	
1)	S	100	×	3	4	1' 30"	3	FR 一定ペース	1200	0:18:00
2)	S	50	×	3	4	0' 40"	5	FR H	600	0:08:00
				1	3	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:03:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に	100	0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3800	1:25:00	



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/23 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR フィニッシュ後大きい板にタッチ	150	0:03:30	
P	50	×	8	3	0' 45"	5	FR パドル H	1200	0:18:00	
			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	
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR 一定ペース	900	0:15:00
2)	S	50	×	3	3	0' 45"	5	FR H	450	0:06:45
				1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に	100	0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3650	1:25:45	

【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/23 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	150	0:03:30	
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	900	0:15:00	
				1	2	0' 30"			0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR	900	0:16:30
2)	S	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	450	0:07:30
				1	2	1' 00"			0:02:00	
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	100	0:04:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	100	0:02:00
DW									0:05:00	
Total								3350	1:26:00	

【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/23 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR フィニッシュ後大きい板にタッチ	150	0:04:00	
P	50	×	5	3	0' 50"	5	FR パドル H	750	0:12:30	
			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	
1)	S	100	×	3	3	1' 55"	3	FR 一定ペース	900	0:17:15
2)	S	50	×	3	3	0' 50"	5	FR H	450	0:07:30
				1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に	100	0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3200	1:24:45	



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/23 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
5

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	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00	
K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR フィニッシュ後大きい板にタッチ	150	0:04:00	
P	50	×	4	3	0' 55"	5	FR パドル H	600	0:11:00	
			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	
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR 一定ペース	900	0:18:00
2)	S	50	×	3	3	0' 55"	5	FR H	450	0:08:15
				1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR 丁寧に	100	0:02:00	
DW									0:05:00	
Total								3050	1:24:45	



【テーマ】  
準備期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/23 土曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【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	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:30	
K	25	×	6	1	0' 55"	4	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR フィニッシュ後大きい板にタッチ	100	0:03:00	
P	50	×	4	2	1' 00"	5	FR パドル H	400	0:08:00	
			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	
1)	S	100	×	3	3	2' 10"	3	FR 一定ペース	900	0:19:30
2)	S	50	×	3	3	1' 00"	5	FR H	450	0:09:00
				1	2	1' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	CHO	100	0:04:00	
S	100	×	1	1	2' 30"	3	FR 丁寧に	100	0:02:30	
DW									0:05:00	
Total								2800	1:25:00	