

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

11/14 火曜日  
【泳法注意】  
キックと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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルプイ	様々な位置で				150	0:05:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				100	0:02:40
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25				100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				100	0:02:40
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	奇数→2ビート 偶数→う6ビート				300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
1)	S	150	×	1	8	2' 00"	5	FR	H				1200	0:16:00
2)	S	100	×	1	8	2' 00"	2	FR	E				800	0:16:00
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:03:30
	P	50	×	8	1	0' 55"	6・2	FR	パドル 1H1E				400	0:07:20
DW											0:05:00			
Total											3750	1:27:20		

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

11/14 火曜日  
【泳法注意】  
キックと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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルプイ	様々な位置で				150	0:05:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25				100	0:02:40
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	奇数→2ビート 偶数→う6ビート				300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
1)	S	150	×	1	7	2' 10"	5	FR	H				1050	0:15:10
2)	S	100	×	1	7	2' 00"	2	FR	E				700	0:14:00
				1	6	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	50	×	8	1	0' 55"	6・2	FR	パドル 1H1E				400	0:07:20
DW											0:05:00			
Total											3550	1:27:10		

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/14 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で				150	0:05:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転				100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	12サイト°/6サイト°by25				100	0:02:40
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	奇数→2ビート 偶数→う6ビート				300	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
1)	S	150	×	1	6	2' 20"	5	FR	H				900	0:14:00
2)	S	100	×	1	6	2' 10"	2	FR	E				600	0:13:00
				1	5	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	50	×	8	1	1' 00"	6・2	FR	パドル 1H1E				400	0:08:00
DW											0:05:00			
Total											3300	1:26:40		

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/14 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で				150	0:05:00	
1)	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1'20"	4	FR	12サイト/6サイトby25				100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	奇数→2ビート 偶数→う6ビート				300	0:06:00
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
1)	S	150	×	1	6	2'30"	5	FR	H				900	0:15:00
2)	S	100	×	1	6	2'10"	2	FR	E				600	0:13:00
				1	5	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	50	×	8	1	1'00"	6-2	FR	パドル 1H1E				400	0:08:00
DW											0:05:00			
Total											3250	1:26:40		

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/14 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【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' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で				150	0:05:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	12サイド/6サイドby25				100	0:02:40
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				100	0:03:00
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	奇数→2ビート 偶数→う6ビート				300	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
1)	S	150	×	1	5	2' 40"	5	FR	H				750	0:13:20
2)	S	100	×	1	5	2' 20"	2	FR	E				500	0:11:40
				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	50	×	10	1	1' 05"	6・2	FR	パドル 1H1E				500	0:10:50
DW											0:05:00			
Total											3100	1:26:30		



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

11/14 火曜日  
【泳法注意】  
キックと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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で				150	0:05:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				100	0:03:00
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイド/6サイドby25				100	0:03:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:30
4)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	奇数→2ビート 偶数→う6ビート				300	0:06:30
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
1)	S	150	×	1	4	3' 00"	5	FR	H				600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	2' 20"	2	FR	E				400	0:09:20
				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	50	×	10	1	1' 10"	6・2	FR	パドル 1H1E				500	0:11:40
DW											0:05:00			
Total											2900	1:27:00		