

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	600	0:09:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30	
P	50	×	4	4	0' 40"	6	FR パドル H	800	0:10:40	
			1	3	0' 30"				0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	FR 一定ペース	600	0:09:00	
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	FR H	150	0:02:00	
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	FR 丁寧に泳ごう	600	0:10:00	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3800	1:25:40	

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	600	0:09:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30	
P	50	×	4	4	0' 45"	6	FR パドル H	800	0:12:00	
			1	3	0' 30"				0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	FR 一定ペース	600	0:09:30	
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	FR H	150	0:02:00	
3)	S	100	×	5	1	1' 45"	FR 丁寧に泳ごう	500	0:08:45	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3700	1:26:45	

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

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
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定ペース	600	0:10:30
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR パドル H	600	0:09:00
			1	3	0' 30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	FR 一定ペース	600	0:10:30
2)	S	50	×	4	1	0' 45"	FR H	200	0:03:00
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	FR 丁寧に泳ごう	400	0:07:20
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00
Total								3450	1:25:50

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

11/16 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30	
P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR パドル H	500	0:07:30	
			1	4	0' 30"				0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	FR 一定ペース	600	0:11:00	
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	FR H	100	0:01:30	
3)	S	100	×	5	1	1' 55"	FR 丁寧に泳ごう	500	0:09:35	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3350	1:26:35	

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

11/16 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR 一定ペース	600	0:11:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:03:30	
P	50	×	2	5	0' 50"	6	FR パドル H	500	0:08:20	
			1	4	0' 30"				0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	FR 一定ペース	600	0:11:30	
2)	S	50	×	2	1	0' 50"	FR H	100	0:01:40	
3)	S	100	×	4	1	2' 00"	FR 丁寧に泳ごう	400	0:08:00	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3250	1:27:00	



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

11/16 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 6

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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR 一定ペース	400	0:08:20	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ パドル	150	0:04:00	
P	50	×	2	5	0' 55"	6	FR パドル H	500	0:09:10	
			1	4	0' 30"				0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	2' 05"	FR 一定ペース	600	0:12:30	
2)	S	50	×	2	1	0' 55"	FR H	100	0:01:50	
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	FR 丁寧に泳ごう	300	0:06:30	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								2950	1:25:50	