



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

11/25 土曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
5

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	0'50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00		
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	S	100	×	7	1	1'35"	4	FR	一定ペース	700	0:11:05
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルプイナシ つま先水面	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
4)	P	50	×	6	1	0'40"	5	FR	パドル	300	0:04:00
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	2	3	1'25"	5	FR		600	0:08:30
				1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
DW											
Total								2750	0:57:05		



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

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	0'50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
2) S	100	×	6	1	1'40"	4	FR 一定ペース	600	0:10:00	
			1	1	0'00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
1) Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング 背面腰の位置 プルプイナシ つま先水面	100	0:04:00	
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
3) P	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
4) P	50	×	5	1	0'45"	5	FR パドル	250	0:03:45	
			1	3	0'30"		1)~4)レスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	2	3	1'35"	5	FR	600	0:09:30	
			1	2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00	
DW										
Total								2600	0:56:45	

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

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	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で				150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00
2)	S	100	×	4	1	1'50"	4	FR	一定ペース				400	0:07:20
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
1)	Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面				100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫				150	0:04:00
3)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
4)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル				300	0:05:00
				1	3	0'30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	100	×	2	3	1'40"	5	FR					600	0:10:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"					0:01:00
DW														
Total												2450	0:56:20	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 5

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	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で				150	0:05:00
1) K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00
2) S	100	×	4	1	1'55"	4	FR	一定ペース				400	0:07:40
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
1) Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面				100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫				150	0:04:00
3) P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
4) P	50	×	5	1	0'55"	5	FR	パドル				250	0:04:35
			1	3	0'30"			1)~4)レスト30"					0:01:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
S	100	×	2	3	1'45"	5	FR					600	0:10:30
			1	2	0'30"			セットレスト30"					0:01:00
DW													
Total											2400	0:56:45	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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	0'50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
2) S	100	×	3	1	2'00"	4	FR 一定ペース	300	0:06:00	
			1	1	0'00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
1) Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング 背面腰の位置 プルプイナシ つま先水面	100	0:04:00	
2) Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:30	
3) P	25	×	6	1	0'40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
4) P	50	×	4	1	1'00"	5	FR パドル	200	0:04:00	
			1	3	0'30"		1)~4)レスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	100	×	2	3	1'55"	5	FR	600	0:11:30	
			1	2	0'30"		セットレスト30"		0:01:00	
DW										
Total								2250	0:56:30	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/25 土曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【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' 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	×	3	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR 一定ペース	300	0:06:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング 背面腰の位置 プルプイナシ つま先水面	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	100	0:03:00
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR パドル 12ストローク以内	100	0:03:00
4)	P	50	×	4	1	1' 05"	5	FR パドル	200	0:04:20
				1	3	0' 30"		1)~4)レスト30"		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	2	3	2' 05"	5	FR	600	0:12:30
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00
DW										
Total									2150	0:56:50