

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

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
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR			150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→6サイド S→ローリング意識			300	0:06:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	5ストローク1ローリング			150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:03:30
3)	P	50	×	5	1	0' 40"	6	FR	パドル			250	0:03:20
4)	P	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			600	0:09:00
				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	
1)	S	100	×	2	4	1' 45"	2	FR	丁寧に			800	0:14:00
2)	S	100	×	1	4	1' 20"	6	FR	H			400	0:05:20
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW											0:05:00		
Total											3700	1:25:40	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/25 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

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	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識	300	0:06:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2	FR 5ストローク1ローリング	150	0:03:30
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR パドル	150	0:02:00
4)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR 1/3呼吸 パドルナシ	600	0:09:30
				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	
1)	S	100	×	2	4	1' 45"	2	FR 丁寧に	800	0:14:00
2)	S	100	×	1	4	1' 25"	6	FR H	400	0:05:40
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3600	1:25:10

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/25 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
1) K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00	
2) K/S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識	300	0:06:30	
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00	
1) P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 5ストローク1ローリング	150	0:04:00	
2) P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
3) P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR パドル	200	0:03:00	
4) P	100	×	5	1	1' 45"	4	FR 1/3呼吸 パドルナシ	500	0:08:45	
			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	
1) S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR 丁寧に	600	0:12:00	
2) S	100	×	1	3	1' 30"	6	FR H	300	0:04:30	
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3250	1:25:15	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/25 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識	300	0:06:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 5ストローク1ローリング	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR パドル	150	0:02:15
4)	P	100	×	5	1	1' 50"	4	FR 1/3呼吸 パドルナシ	500	0:09:10
				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	
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR 丁寧に	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR H	300	0:04:45
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3200	1:25:10



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/25 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識	300	0:06:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR 5ストローク1ローリング	150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR パドル	150	0:02:30
4)	P	100	×	4	1	1' 55"	4	FR 1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:40
				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	
1)	S	100	×	2	3	2' 05"	2	FR 丁寧に	600	0:12:30
2)	S	100	×	1	3	1' 40"	6	FR H	300	0:05:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3100	1:25:10



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/25 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	4	FR K/Sby25 K→6サイト S→ローリング意識	300	0:07:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR パドル 12ストローク以内	100	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR パドル	150	0:02:45
4)	P	100	×	3	1	2' 05"	4	FR 1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:15
				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	
1)	S	100	×	2	3	2' 10"	2	FR 丁寧に	600	0:13:00
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	6	FR H	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2900	1:25:00