

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2/15 木曜日
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ハットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	6ビート	300	0:04:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	P	50	×	20	1	0' 45"	3	FR	パドル 一定ペース	1000	0:15:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2・5	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
2)	S	100	×	4	1	1' 25"	5	FR		400	0:05:40
3)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR		400	0:06:00
4)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW									0:05:00		
Total									3850	1:26:00	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2/15 木曜日
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ハットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	6ビート	300	0:04:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	P	50	×	20	1	0' 50"	3	FR	パドル 一定ペース	1000	0:16:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2・5	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
2)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR		400	0:06:00
3)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR		400	0:06:20
4)	S	100	×	2	1	1' 40"	4	FR		200	0:03:20
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW									0:05:00		
Total									3650	1:25:20	

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2/15 木曜日
 【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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2-3-4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR	6ビート	300	0:05:00
	P	50	×	18	1	0'55"	3	FR	パドル 一定ペース	900	0:16:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0'35"	2-5	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
2)	S	100	×	3	1	1'40"	5	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR		400	0:07:00
4)	S	100	×	2	1	1'50"	4	FR		200	0:03:40
DW									0:05:00		
Total									3450	1:26:40	

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2/15 木曜日
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	300	0:06:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	P	50	×	16	1	0' 55"	3	FR	800	0:14:40
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2・5	FR	150	0:03:30
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR	300	0:05:15
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	4	FR	400	0:07:20
4)	S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR	200	0:03:50
				1	3	0' 30"				0:01:30
DW									0:05:00	
Total								3350	1:25:35	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2/15 木曜日
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ハットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート	300	0:05:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	P	50	×	16	1	1' 00"	3	FR	パドル 一定ペース	800	0:16:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 35"	2・5	FR	1E1H H→顔上げ横呼吸	150	0:03:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR		300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR		300	0:05:45
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	4	FR		200	0:04:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW									0:05:00		
Total									3250	1:26:15	

