

【テーマ】
 強化期A
 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	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	6サイト° 向きを変えて呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3		ドックパドル プルバイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
	P	50	×	4	3	0' 40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"	0:01:00	
	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00
1)	S	100	×	4	1	1' 25"	5	FR		400	0:05:40
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	5	FR		600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:24:40	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

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	6サイト 向きを変えて呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル H	450	0:06:00
				1	2	0' 30"			セットレスト30"	0:01:00	
	P	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:15
1)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR		400	0:06:00
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR		600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:24:15	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2/17 土曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	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	6サイド° 向きを変えて呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル H	450	0:06:45
				1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
2)	S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
3)	S	100	×	5	1	1' 50"	5	FR		500	0:09:10
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:40	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2/17 土曜日
 【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	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	6サイト° 向きを変えて呼吸				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない				150	0:04:30
	P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル H				400	0:06:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"					0:01:30
	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				300	0:05:30
1)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR					300	0:05:15
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H				100	0:01:30
3)	S	100	×	5	1	1' 55"	5	FR					500	0:09:35
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00			
Total												3400	1:25:50	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2/17 土曜日
 【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	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	6サイト° 向きを変えて呼吸				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸				150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない				150	0:04:30
	P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	パドル H				400	0:06:40
				1	3	0' 30"			セットレスト30"					0:01:30
	P	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				300	0:05:45
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR					300	0:05:30
2)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H				100	0:01:40
3)	S	100	×	4	1	2' 00"	5	FR					400	0:08:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00			
Total												3300	1:26:05	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2/17 土曜日
 【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	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' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト° 向きを変えて呼吸				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸				150	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない				150	0:04:30
	P	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	パドル H				400	0:07:20
				1	3	0' 30"			セットレスト30"					0:01:30
	P	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:04:10
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	5	FR					300	0:06:00
2)	S	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	H				100	0:01:50
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	5	FR					400	0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00			
Total												3000	1:25:30	