



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

3/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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/S	50 × 3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30
S	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
P	50 × 6	3	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:13:30
		1	0' 30"					0:01:00
K	50 × 3	1	1' 20"	4	FR	12サイト*6サイト*by25	150	0:04:00
S	200 × 3	1	3' 10"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
S	25 × 6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
S	50 × 3	3	0' 40"	5	FR	H	450	0:06:00
		1	0' 40"					0:01:20
DW								
Total							3050	0:56:20



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

3/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
P	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:09:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	50	×	4	3	0' 45"	5	FR	H	600	0:09:00
			1	2	0' 45"					0:01:30
DW										
Total								2900	0:56:30	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

3/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
P	50	×	4	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:10:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト*/6サイト*by25	150	0:04:00
S	200	×	3	1	3' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:11:15
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	H	450	0:07:30
			1	2	0' 50"					0:01:40
DW										
Total								2750	0:57:25	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

3/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	450	0:07:30
			1	2	0' 30"					0:01:00
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト*/6サイト*by25	150	0:04:00
S	200	×	3	1	4' 00"	4	FR	一定ペース	600	0:12:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	H	450	0:08:15
			1	2	0' 55"					0:01:50
DW										
Total								2600	0:56:35	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

3/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 20"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:20
P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"	450	0:08:15
			1	2	0' 30"					0:01:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト*/6サイト*by25	150	0:04:30
S	200	×	3	1	4' 15"	4	FR	一定ペース	600	0:12:45
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	H	300	0:05:30
			1	1	0' 55"					0:00:55
DW										
Total								2450	0:56:15	



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

3/2 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25 Drill→ドックパドル	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:30
P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"	450	0:09:00
			1	2	0' 30"					0:01:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	50	×	2	3	1' 00"	5	FR	H	300	0:06:00
			1	2	1' 00"					0:02:00
DW										
Total								2250	0:56:00	