



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/9 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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
K	50 × 2	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40
P	25 × 6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
P	50 × 3	5	0' 40"	6	FR	パドル H	750	0:10:00
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00
P	200 × 1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30
S	25 × 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S 100 × 3	3	1' 50"	3	FR	丁寧に	900	0:16:30
2)	S 50 × 1	3	0' 40"	6	FR	H	150	0:02:00
		1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								
Total							3050	0:57:10



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/9 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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→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	
K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:40	
P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00	
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル H	600	0:09:00	
				1	3			セットレスト30"		0:01:30	
P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	1' 55"	3	FR	丁寧に	900	0:17:15
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2900	0:57:10	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/9 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30	
P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル H	400	0:06:00	
				1	3			セットレスト30"		0:01:30	
P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR	丁寧に	900	0:18:00
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
				1	2	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2750	0:57:15	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/9 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30	
P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	パドル H	400	0:06:40	
				1	3			セットレスト30"		0:01:30	
P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR	丁寧に	900	0:18:00
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2700	0:57:10	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/9 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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	
K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30	
P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00	
				1	2	0' 30"		セットレスト30"		0:01:00	
P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	3	2' 05"	3	FR	丁寧に	900	0:18:45
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H	150	0:02:45
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2600	0:57:20	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/9 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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→トックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:04:00	
P	50	×	2	4	1' 00"	6	FR	パドル H	400	0:08:00	
				1	3			セットレスト30"		0:01:30	
P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	丁寧に	600	0:13:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2400	0:57:30	