



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/3 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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/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	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング→フィニッシュ～リカバリー前半	150	0:04:00	
S	500	×	1	1	8'00"	4	FR	一定ペース	500	0:08:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	2	3	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2)	P	50	×	4	3	0'45"	5	FR	パドル H	600	0:09:00
				1	2	0'00"				0:00:00	
				1	2	0'00"				0:00:00	
				1	3	0'30"				0:01:30	
S	100	×	3	4	1'30"	5	FR	頑張ろう!	1200	0:18:00	
				1	3	0'30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:27:00	

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/3 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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/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	
K	50	×	3	1	1'30"	3 FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング→フィニッシュ～リカバリー前半	150	0:04:00	
S	400	×	1	1	7'00"	4 FR	一定ペース	400	0:07:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6 FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	2	3	1'00"	3 FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	3	0'50"	5 FR	パドル H	450	0:07:30
				1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	100	×	3	4	1'40"	5 FR	頑張ろう!	1200	0:20:00	
				1	3	0'30"				0:01:30
DW										0:05:00
Total								3600		1:27:00

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/3 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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/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	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150 0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング→フィニッシュ～リカバリー前半	150 0:04:00	
S	400	×	1	1	7'30"	4	FR	一定ペース	400 0:07:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150 0:03:30	
1)	P	50	×	2	3	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	300 0:06:00
2)	P	50	×	2	3	0'50"	5	FR	パドル 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
S	100	×	3	4	1'45"	5	FR	頑張ろう!	1200 0:21:00	
				1	3	0'30"			0:01:30	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:26:00	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/3 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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/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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング→フィニッシュ～リカバリー前半	150	0:04:30	
S	400	×	1	1	8'00"	4	FR	一定ペース	400	0:08:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	2	3	1'10"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	3	0'50"	5	FR	パドル H	300	0:05:00
				1	2	0'00"				0:00:00	
				1	2	0'00"				0:00:00	
				1	3	0'30"				0:01:30	
S	100	×	3	4	1'50"	5	FR	頑張ろう!	1200	0:22:00	
				1	3	0'30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:27:30	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/3 日曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

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/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	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 呼吸のタイミング→フィニッシュ～リカバリー前半	150	0:04:30	
S	400	×	1	1	9' 00"	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	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
1)	P	50	×	2	3	1' 15"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:07:30
2)	P	50	×	2	3	0' 55"	5	FR	パドル H	300	0:05:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
				1	2	0' 30"				0:01:00	
S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR	頑張ろう！	900	0:18:00	
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:27:30	