

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

3/5 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

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/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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン				150	0:04:00
2)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船 右脚・左脚				100	0:03:00
3)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片脚ストップ 右脚・左脚 止めた方の腰を伸ばす				150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H H→6ビート				300	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	1E2H パドル				600	0:12:00
	P	200	×	2	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に				400	0:07:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H				200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR					600	0:09:30
3)	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	E				200	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					
DW											0:05:00			
Total											3500	1:25:30		

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

3/5 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【主観的強度】  
 6

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→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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン				150	0:04:00
2)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船 右脚・左脚				100	0:03:00
3)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片脚ストップ 右脚・左脚 止めた方の腰を伸ばす				150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H H→6ビート				300	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	1E2H パドル				600	0:12:00
	P	200	×	2	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に				400	0:07:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H				200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR					600	0:09:30
3)	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	E				200	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					
DW											0:05:00			
Total											3500	1:25:30		

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

3/5 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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/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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:00
2)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船 右脚・左脚				100	0:03:00
3)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片脚ストップ 右脚・左脚 止めた方の腰を伸ばす				150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H H→6ビート				300	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	1E2H パドル				600	0:12:00
	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に				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	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H				200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR					600	0:10:30
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	E				200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3300	1:25:30		

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

3/5 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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/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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン				150	0:04:00
2)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船 右脚・左脚				100	0:03:00
3)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片脚ストップ 右脚・左脚 止めた方の腰を伸ばす				150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 10"	2-6	FR	1E1H H→6ビート				300	0:07:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	2-6	FR	1E2H パドル				600	0:12:00
	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に				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	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H				200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR					600	0:11:00
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	E				200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3300	1:26:00		

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

3/5 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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/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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン				150	0:04:00
2)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船 右脚・左脚				100	0:03:00
3)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片脚ストップ 右脚・左脚 止めた方の腰を伸ばす				150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 15"	2-6	FR	1E1H H→6ビート				300	0:07:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	2-6	FR	1E2H パドル				500	0:10:50
	P	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に				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	50	×	4	1	1' 00"	6	FR	H				200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR					600	0:11:30
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	E				200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3200	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

3/5 火曜日  
 【泳法注意】  
 キックの打ち方  
 【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/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	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘットダウン				100	0:03:00
2)	Drill	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	帆掛け船 右脚・左脚				100	0:03:00
3)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片脚ストップ 右脚・左脚 止めた方の腰を伸ばす				150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 20"	2-6	FR	1E1H H→6ビート				300	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
	P	50	×	10	1	1' 10"	2-6	FR	1E2H パドル				500	0:11:40
	P	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ 丁寧に				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	50	×	3	1	1' 10"	6	FR	H				150	0:03:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR					400	0:08:20
3)	S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	E				200	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											2900	1:25:30		