

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/21 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

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→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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して		150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	6ビート		300	0:04:00
2)	S	100	×	10	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		1000	0:15:00
3)	S	25	×	12	1	0' 35"	6・3	FR	①顔上げ横呼吸H ②2ビート H ③ E 繰り返し		300	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR	パドル			900	0:12:00
			1	2	0' 30"							0:01:00
S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
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

3/21 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して				150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	6ビート				300	0:04:30
2)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				800	0:12:40
3)	S	25	×	12	1	0' 35"	6・3	FR	①顔上げ横呼吸H ②2ビート H ③ E 繰り返し 1)→2)→3)レスト30"				300	0:07:00
				1	2	0' 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' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00	
P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル				900	0:13:30	
				1	2	0' 30"						0:01:00		
S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00	
DW												0:05:00		
Total											3650	1:26:40		

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/21 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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→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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	6ビート	300	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
3)	S	25	×	12	1	0' 35"	6・3	FR	①顔上げ横呼吸H ②2ビート H ③ E 繰り返し	300	0:07:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
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"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900	0:15:00	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:27:00	

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/21 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して		150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート		300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
3)	S	25	×	12	1	0' 35"	6・3	FR	①顔上げ横呼吸H ②2ビート H ③ E 繰り返し		300	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	4	4	0' 50"	5	FR	パドル			800	0:13:20
			1	3	0' 30"							0:01:30
S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3350	1:26:50

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/21 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して		150	0:04:00
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート		300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
3)	S	25	×	12	1	0' 35"	6・3	FR	①顔上げ横呼吸H ②2ビート H ③ E 繰り返し 1)→2)→3)レスト30"		300	0:07:00
				1	2	0' 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' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	3	5	0' 50"	5	FR	パドル			750	0:12:30
			1	4	0' 30"							0:02:00
S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:27:00



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/21 木曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	アップキックを意識して		150	0:04:30
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	6ビート		300	0:06:00
2)	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		500	0:10:25
3)	S	25	×	12	1	0' 40"	6・3	FR	①顔上げ横呼吸H ②2ビート H ③ E 繰り返し 1)→2)→3)レスト30"	300	0:08:00	
				1	2	0' 30"						0:01:00
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"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
P	50	×	2	5	0' 55"	5	FR	パドル			500	0:09:10
			1	4	0' 30"							0:02:00
S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:15
DW												0:05:00
Total											2950	1:26:50