

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

3/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	
P	25	×	12	1	0' 25"	4	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:05:00	
P	50	×	4	4	0' 40"	6	FR	パドル	800	0:10:40	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
1)	S	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	E	150	0:03:45
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	150	0:04:30
3)	S	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	H	450	0:06:00
4)	S	100	×	3	3	1' 30"	4	FR	一定ペース	900	0:13:30
			1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:25:25	



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

3/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	
P	25	×	12	1	0' 30"	4	FR	パドル ストローク数を少なく	300 0:06:00	
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル	600 0:08:00	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"	0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150 0:04:00	
1)	S	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	E	150 0:03:45
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	150 0:04:30
3)	S	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	H	450 0:06:45
4)	S	100	×	3	3	1' 35"	4	FR	一定ペース	900 0:14:15
			1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3650	1:25:15	

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

3/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	
P	25	×	10	1	0' 30"	4	FR	パドル ストローク数を少なく	250 0:05:00	
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル	600 0:09:00	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"	0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ハットダウン トローイン	150 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150 0:04:00	
1)	S	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	E	150 0:03:45
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	150 0:04:30
3)	S	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	H	300 0:04:30
4)	S	100	×	3	3	1' 45"	4	FR	一定ペース	900 0:15:45
			1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:25:00	

【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

3/23 土曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	
P	25	×	12	1	0' 30"	4	FR	パドル ストローク数を少なく	300 0:06:00	
P	50	×	2	6	0' 45"	6	FR	パドル	600 0:09:00	
			1	5	0' 30"			セットレスト30"	0:02:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150 0:04:00	
1)	S	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	E	150 0:03:45
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	150 0:04:30
3)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H	150 0:02:15
4)	S	100	×	3	3	1' 50"	4	FR	一定ペース	900 0:16:30
			1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3350	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

3/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	
P	25	×	12	1	0' 30"	4	FR	パドル ストローク数を少なく	300 0:06:00	
P	50	×	2	5	0' 50"	6	FR	パドル	500 0:08:20	
			1	4	0' 30"			セットレスト30"	0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150 0:04:00	
1)	S	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	E	150 0:03:45
2)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	150 0:04:30
3)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H	150 0:02:30
4)	S	100	×	3	3	1' 55"	4	FR	一定ペース	900 0:17:15
			1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ	0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3250	1:25:20	



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

3/23 土曜日  
 【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【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	
P	25	×	12	1	0' 35"	4	FR	パドル ストローク数を少なく	300	0:07:00	
P	50	×	2	5	0' 55"	6	FR	パドル	500	0:09:10	
			1	4	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	2	1' 15"	2	FR	E	100	0:02:30
2)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
4)	S	100	×	3	2	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
			1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									2900	1:24:10	