



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかりと打とう	150	0:04:00
4)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	400	0:06:20
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	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
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:09:00
				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
1)	S	150	×	1	6	2' 15"	5	FR	H	900	0:13:30
2)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	E	600	0:12:00
				1	5	0' 00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3750	1:25:50	

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00
4)	S	100	×	5	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	500	0:09:10
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	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
2)	P	50	×	4	2	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	400	0:06:40
				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
1)	S	150	×	1	5	2' 40"	5	FR	H	750	0:13:20
2)	S	100	×	1	5	2' 10"	2	FR	E	500	0:10:50
				1	4	0' 00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3400	1:25:30	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:02:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	150	0:04:00
4)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	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
2)	P	50	×	4	2	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"	400	0:07:20
				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
1)	S	150	×	1	5	2' 45"	5	FR	H	750	0:13:45
2)	S	100	×	1	5	2' 15"	2	FR	E	500	0:11:15
				1	4	0' 00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3300	1:25:30	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

3/30 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかりと打とう	100	0:03:00
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	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
2)	P	50	×	4	2	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"	400	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
1)	S	150	×	1	4	3' 00"	5	FR	H	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	2' 30"	2	FR	E	400	0:10:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3000	1:25:50	