

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/31 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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)	S	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	0'50"	5	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	1	2	0'40"	6	FR	H	100	0:01:20
4)	S	100	×	1	2	2'30"	1	FR	E	200	0:05:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	15	1	0'50"	4	FR	パドル 同じストローク数を維持しよう	750	0:12:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	4	1	3'10"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
2)	K	50	×	2	1	1'30"	6	FR	板ヘッドダウン トローイン H	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
4)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:02:00
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3650	1:26:30	

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

3/31 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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)	S	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	50	×	3	2	0'50"	5	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	1	2	0'45"	6	FR	H	100	0:01:30
4)	S	100	×	1	2	2'30"	1	FR	E	200	0:05:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	15	1	0'55"	4	FR	パドル 同じストローク数を維持しよう	750	0:13:45
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3'30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	K	50	×	2	1	1'30"	6	FR	板ヘッドダウン トローイン H	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
4)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:02:00
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3450	1:26:15	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/31 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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)	S	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	0'50"	5	FR		200	0:03:20
3)	S	50	×	1	2	0'45"	6	FR	H	100	0:01:30
4)	S	100	×	1	2	2'30"	1	FR	E	200	0:05:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50	×	15	1	0'55"	4	FR	パドル 同じストローク数を維持しよう	750	0:13:45	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	200	×	3	1	3'40"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	K	50	×	2	1	1'30"	6	FR	板ヘッドダウン トローイン H	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
4)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:02:00
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:05	

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/31 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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)	S	50	×	3	2	1'00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	0'55"	5	FR		200	0:03:40
3)	S	50	×	1	2	0'50"	6	FR	H	100	0:01:40
4)	S	100	×	1	2	2'30"	1	FR	E	200	0:05:00
				1	1	0'00"					0:00:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	14	1	1'00"	4	FR	パドル 同じストローク数を維持しよう	700	0:14:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	K	50	×	2	1	1'30"	6	FR	板ヘッドダウン トローイン H	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
4)	D	25	×	2	1	1'00"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:02:00
				1	3	0'00"					0:00:00
DW									0:05:00		
Total									3300	1:26:20	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

3/31 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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)	S	50	×	3	2	1' 10"	3・4・5	FR	DES	300	0:07:00
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR		200	0:04:00
3)	S	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50
4)	S	100	×	1	2	2' 30"	1	FR	E	200	0:05:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 05"	4	FR	パドル 同じストローク数を維持しよう	600	0:13:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2)	K	50	×	2	1	1' 30"	6	FR	板ヘッドダウン トローイン H	100	0:03:00
3)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
4)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	50	0:02:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3000	1:25:40	