



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/6 土曜日
【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											
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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ` キックは打ち続けよう	150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	6ビート` 強いキックを打ち続けよう	200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H	600	0:11:00
	S	50	×	3	3	0' 40"	5	FR	H	450	0:06:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW											
Total									2950	0:57:00	



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/6 土曜日
【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												
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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう		150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	6ビート 強いキックを打ち続けよう		200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース		600	0:10:00
									1	1		
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
P	50	×	10	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H		500	0:09:10	
S	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	H		450	0:06:45	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"				0:01:00
DW												
Total										2850	0:56:25	

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/6 土曜日
【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												
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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう		150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	6ビート 強いキックを打ち続けよう		200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
P	50	×	10	1	0' 55"	2・5	FR	パドル 1E1H		500	0:09:10	
S	50	×	4	2	0' 50"	5	FR	H		400	0:06:40	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30	
DW												
Total										2800	0:57:20	



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/6 土曜日
【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												
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	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう		150	0:04:00	
1)	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	6ビート 強いキックを打ち続けよう		200	0:04:00
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		600	0:11:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 00"	2・5	FR	パドル 1E1H		500	0:10:00	
S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	H		300	0:05:00	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"			0:00:30	
DW												
Total										2700	0:57:00	



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/6 土曜日
【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														
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR					300	0:06:30	
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' 20"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:20	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25				150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう				150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	6ビート 強いキックを打ち続けよう				150	0:03:30
2)	S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース				500	0:10:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	×	8	1	1' 05"	2・5	FR	パドル 1E1H				400	0:08:40	
S	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	H				300	0:05:30	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"					0:00:30	
DW														
Total											2450	0:56:30		



【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/6 土曜日
【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											
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	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは打ち続けよう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	6ビート 強いキックを打ち続けよう	200	0:05:00
2)	S	100	×	4	1	2' 10"	4	FR	一定ペース	400	0:08:40
				1	1	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 10"	2-5	FR	パドル 1E1H	400	0:09:20
	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR	H	200	0:04:00
				1	1	0' 30"			セットレスト30"	0:00:30	
DW											
Total									2300	0:56:30	