



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/13 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										
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	1	1' 00"	2・4・6	FR DES	150	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR H	150	0:02:00
3)	S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	400	0:07:00
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR 顔上げ横呼吸	100	0:02:00
				1	4	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	12	1	0' 35"	2・6	FR パドル 1~2→顔上げ3~6→12ストローク以内×2セット	300	0:07:00
2)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR パドル H セットレスト30"	600	0:08:00
				1	4	0' 30"		1)→2)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
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	50	0:01:30
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	300	0:04:45
3)	S	50	×	1	1	1' 00"	6	FR 顔上げ横呼吸 H	50	0:01:00
4)	S	100	×	1	1	1' 45"	3	FR 丁寧に	100	0:01:45
				1	4	0' 00"		1)~4)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									3000	0:57:30

【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/13 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														
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	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES				150	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	H				150	0:02:15
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR					300	0:05:30
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR	顔上げ横呼吸				100	0:02:00
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	12	1	0' 35"	2・6	FR	パドル 1~2→顔上げ3~6→12ストローク以内×2セット				300	0:07:00
2)	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル H セットレスト30"				600	0:09:00
				1	4	0' 30"			1)→2)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
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR					50	0:01:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR	一定ペース				300	0:05:00
3)	S	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	顔上げ横呼吸 H				50	0:01:00
4)	S	100	×	1	1	1' 50"	3	FR	丁寧に				100	0:01:50
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
DW														
Total											2900	0:57:35		

【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/13 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											
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	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES	150	0:03:30
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR	顔上げ横呼吸	100	0:02:00
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	12	1	0' 35"	2・6	FR	パドル 1~2→顔上げ3~6→12ストローク以内×2セット	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル H セットレスト30"	400	0:06:00
				1	4	0' 30"			1)→2)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
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR		50	0:01:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30
3)	S	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	顔上げ横呼吸 H	50	0:01:00
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2700	0:57:00	

【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/13 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														
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	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES				150	0:03:30
2)	S	50	×	1	1	0' 55"	6	FR	H				50	0:00:55
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	3	FR					300	0:06:15
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR	顔上げ横呼吸				100	0:02:00
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	12	1	0' 35"	2・6	FR	パドル 1~2→顔上げ3~6→12ストローク以内×2セット				300	0:07:00
2)	P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	パドル H セットレスト30"				400	0:06:40
				1	4	0' 30"			1)→2)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
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR					50	0:01:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				300	0:05:45
3)	S	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	顔上げ横呼吸 H				50	0:01:00
4)	S	100	×	1	1	2' 10"	3	FR	丁寧に				100	0:02:10
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
DW														
Total											2600	0:56:45		

【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/13 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														
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	
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES				150	0:03:30
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	H				50	0:01:00
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR					300	0:06:30
4)	S	50	×	2	1	1' 05"	5	FR	顔上げ横呼吸				100	0:02:10
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	12	1	0' 35"	2・6	FR	パドル 1~2→顔上げ3~6→12ストローク以内×2セット				300	0:07:00
2)	P	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	パドル H セットレスト30"				300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)→2)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
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR					50	0:01:30
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	一定ペース				300	0:06:00
3)	S	50	×	1	1	1' 15"	6	FR	顔上げ横呼吸 H				50	0:01:15
4)	S	100	×	1	1	2' 10"	3	FR	丁寧に				100	0:02:10
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
DW														
Total											2500	0:57:25		



【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/13 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														
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	1	1' 20"	2・4・6	FR	DES				150	0:04:00
2)	S	50	×	1	1	1' 15"	6	FR	H				50	0:01:15
3)	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR					200	0:04:30
4)	S	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	顔上げ横呼吸				100	0:02:30
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
1)	P	25	×	12	1	0' 40"	2・6	FR	パドル 1~2→顔上げ3~6→12ストローク以内×2セット				300	0:08:00
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	パドル H セットレスト30"				300	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"					0:01:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				100	0:03:00
1)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR					50	0:01:30
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	一定ペース				300	0:06:30
3)	S	50	×	1	1	1' 15"	6	FR	顔上げ横呼吸 H				50	0:01:15
4)	S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に				100	0:02:15
				1	4	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
DW														
Total											2350	0:57:45		