

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/7 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

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→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	
P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 45"	5 FR	パドル	300	0:04:30
2)	P	100	×	6	1	1' 30"	4 FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:09:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
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' 05"	5 FR	H	900	0:12:30
2)	S	100	×	1	6	2' 05"	2 FR	E	600	0:12:30
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	5 FR	H 顔上げ横呼吸	200	0:04:00
2)	S	100	×	1	4	1' 50"	3 FR	丁寧に泳ごう	400	0:07:20
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3950		1:26:50



【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/7 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	
P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	5 FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	100	×	6	1	1' 35"	4 FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:09:30
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
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' 15"	5 FR	H	750	0:11:15
2)	S	100	×	1	5	2' 15"	2 FR	E	500	0:11:15
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	5 FR	H 顔上げ横呼吸	200	0:04:00
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	3 FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3700		1:26:00

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/7 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
5

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→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	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	100	×	7	1	1' 45"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	700	0:12:15
				1	1	0' 30"				0:00:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	4	2' 25"	5	FR	H	600	0:09:40
2)	S	100	×	1	4	2' 25"	2	FR	E	400	0:09:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	1	4	1' 15"	5	FR	H 顔上げ横呼吸	200	0:05:00
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3550	1:27:05	

【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/7 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	
P	25	×	6	1	0' 40"	6 FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	5	1	0' 50"	5 FR	パドル	250	0:04:10
2)	P	100	×	6	1	1' 50"	4 FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:11:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	4	2' 35"	5 FR	H	600	0:10:20
2)	S	100	×	1	4	2' 35"	2 FR	E	400	0:10:20
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	1	4	1' 15"	5 FR	H 顔上げ横呼吸	200	0:05:00
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	3 FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3400		1:26:20



【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/7 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル	200	0:03:20
2)	P	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:11:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	4	2' 45"	5	FR	H	600	0:11:00
2)	S	100	×	1	4	2' 45"	2	FR	E	400	0:11:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00	
1)	S	50	×	1	4	1' 15"	5	FR	H 顔上げ横呼吸	200	0:05:00
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:20	



【テーマ】  
調整期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

4/7 日曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【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	
P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30	
1)	P	50	×	4	1	0' 55"	5	FR	パドル	200	0:03:40
2)	P	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	600	0:12:30
				1	1	0' 30"				0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	3	3' 00"	5	FR	H	450	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	2' 45"	2	FR	E	300	0:08:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00	
1)	S	50	×	1	4	1' 15"	5	FR	H 顔上げ横呼吸	200	0:05:00
2)	S	100	×	1	4	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:27:25	