



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

6/1 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	25	×	6	1	0' 45"	2 スカールリング	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4 FR	200	0:04:00	
						ビルトアップ			
K	50	×	3	1	1' 20"	4 FR	150	0:04:00	
						板ヘッドダウン トローイン			
P	25	×	6	1	0' 30"	3 FR	150	0:03:00	
						パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン			
P	50	×	3	5	0' 40"	5 FR	750	0:10:00	
			1	4	0' 30"			0:02:00	
						パドル セットレスト30"			
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	150	0:04:30	
						ゆっくり泳ごう			
1)	S	200	×	1	4	3' 45"	3 FR	800	0:15:00
2)	S	100	×	1	4	1' 30"	5 FR	400	0:06:00
				1	3	0' 00"			0:00:00
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW									
Total							3050	0:58:30	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/1 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														
S	50	×	6	1	0'55"	2	FR					300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:04:30	
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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00	
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 トローイン				150	0:03:00	
P	50	×	3	4	0'45"	5	FR	パドル				600	0:09:00	
			1	3	0'30"			セットレスト30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	4	4'00"	3	FR					800	0:16:00
2)	S	100	×	1	4	1'35"	5	FR	H				400	0:06:20
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW														
Total												2900	0:58:20	

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

6/1 土曜日  
【泳法注意】  
姿勢  
【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	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:04:30	
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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:00	
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 トローイン				150	0:03:30	
P	50	×	4	4	0'50"	5	FR	パドル				800	0:13:20	
			1	3	0'30"			セットレスト30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	4'00"	3	FR					600	0:12:00
2)	S	100	×	1	3	1'40"	5	FR	H				300	0:05:00
				1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW														
Total												2800	0:58:20	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/1 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														
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR					300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
K	50	×	3	1	1'30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:30	
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 トローイン				150	0:03:30	
P	50	×	3	4	0'50"	5	FR	パドル				600	0:10:00	
			1	3	0'30"			セットレスト30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	3	4'10"	3	FR					600	0:12:30
2)	S	100	×	1	3	1'50"	5	FR	H				300	0:05:30
				1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW														
Total												2600	0:56:30	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/1 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														
S	50	×	6	1	1'05"	2	FR					300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:04:30	
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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン				150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0'55"	5	FR	パドル				450	0:08:15	
			1	2	0'30"			セットレスト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	200	×	1	3	4'20"	3	FR					600	0:13:00
2)	S	100	×	1	3	2'00"	5	FR	H				300	0:06:00
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW														
Total												2450	0:56:35	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/1 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														
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR					300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント片手フィニッシュポイント 右・左 キック				150	0:04:30	
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"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン				150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン				150	0:04:00	
P	50	×	3	4	1' 05"	5	FR	パドル				600	0:13:00	
			1	3	0' 30"			セットレスト30"					0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	2	4' 30"	3	FR					400	0:09:00
2)	S	100	×	1	2	2' 10"	5	FR	H				200	0:04:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW														
Total												2300	0:56:50	