



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/8 土曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【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	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	ロングドックパドル	150	0:03:30	
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	600	0:08:00	
			1	3	0' 30"		パドル		0:01:30	
P	400	×	1	1	6' 30"	4	FR	400	0:06:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00	
1)	S	150	×	1	4	2' 20"	3	FR	600	0:09:20
2)	S	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	200	0:02:40
3)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	400	0:08:00
				1	3	0' 00"				0:00:00
DW										
Total								3150	0:57:30	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/8 土曜日
 【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											
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	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00	
P	50	×	4	2	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"	400	0:06:00	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
P	400	×	1	1	6' 45"	4	FR	1/3呼吸	400	0:06:45	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00	
1)	S	150	×	1	4	2' 30"	3	FR	丁寧	600	0:10:00
2)	S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
3)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	E	400	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
Total									2950	0:56:15	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/8 土曜日
 【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														
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	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル プルブイ				150	0:04:00	
P	50	×	6	2	0' 50"	6	FR	パドル セットレスト30"				600	0:10:00	
			1	1	0' 30"								0:00:30	
P	400	×	1	1	7' 00"	4	FR	1/3呼吸				400	0:07:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト				150	0:04:00	
1)	S	150	×	1	3	2' 45"	3	FR	丁寧				450	0:08:15
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H				150	0:02:15
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E				300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW														
Total												2850	0:56:30	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/8 土曜日
 【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											
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	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0' 50"	6	FR	パドル セットレスト30"	450	0:07:30	
			1	2	0' 30"					0:01:00	
P	400	×	1	1	7' 30"	4	FR	1/3呼吸	400	0:07:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト	150	0:04:00	
1)	S	150	×	1	3	3' 00"	3	FR	丁寧	450	0:09:00
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
3)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E	300	0:06:30
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2700	0:56:30	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/8 土曜日
 【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														
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	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ				150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル セットレスト30"				450	0:08:15	
			1	2	0' 30"								0:01:00	
P	300	×	1	1	6' 00"	4	FR	1/3呼吸				300	0:06:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト				150	0:04:00	
1)	S	150	×	1	3	3' 10"	3	FR	丁寧				450	0:09:30
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H				150	0:02:30
3)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E				300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
DW														
Total												2600	0:57:05	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/8 土曜日
 【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											
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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30	
P	50	×	3	4	1' 00"	6	FR	パドル セットレスト30"	600	0:12:00	
			1	3	0' 30"					0:01:30	
P	200	×	1	1	4' 30"	4	FR	1/3呼吸	200	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト	150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	2	3' 20"	3	FR	丁寧	300	0:06:40
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
3)	S	100	×	1	2	2' 20"	2	FR	E	200	0:04:40
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2350	0:56:20	