

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

6/4 火曜日  
【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	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
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) 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
3) P	50	×	6	2	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:08:00
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
3) S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR		400	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)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	150	×	1	5	2' 00"	5	FR	H	750	0:10:00
2) S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR	E	500	0:10:00
			1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3650	1:26:30

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

6/4 火曜日  
【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	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	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30
2)	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
3)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:09:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 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	150	×	1	5	2' 15"	5	FR	H	750	0:11:15
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR	E	500	0:10:00
				1	4	0' 00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:27:15	

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/4 火曜日  
 【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	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
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
2) 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
3) P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:10:00
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)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	150	×	1	4	2' 30"	5	FR	H	600	0:10:00
2) S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	E	400	0:08:40
			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									3300	1:26:40

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/4 火曜日  
 【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	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	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ				150	0:04:30
2)	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
3)	P	50	×	4	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"				600	0:10:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:02:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン				150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ				150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	0' 50"	5	FR					200	0:03:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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	150	×	1	4	2' 40"	5	FR	H				600	0:10:40
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	E				400	0:08:40
				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											3200	1:26:10		

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

6/4 火曜日  
【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	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	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ			150	0:04:30
2)	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
3)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"			450	0:07:30
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:02:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR				300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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	150	×	1	4	2' 45"	5	FR	H			600	0:11:00
2)	S	100	×	1	4	2' 15"	2	FR	E			400	0:09:00
				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											3150	1:26:30	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/4 火曜日  
 【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	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
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ			150	0:04:30
2) 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
3) P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"			450	0:09:00
			1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:02:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘットダウン トローイン			150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ			150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR				300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)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	150	×	1	3	3' 00"	5	FR	H			450	0:09:00
2) S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E			300	0:07:00
			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										2900	1:26:00	