

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/6 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:00
3)	P	50	×	4	4	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"	800	0:10:40
				1	5	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:02:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	200	×	5	1	3' 00"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く	400	0:08:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:40	

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

6/6 木曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ				150	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:03:30
3)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"				600	0:08:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	200	×	5	1	3' 10"	4	FR	一定ペース				1000	0:15:50
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫				150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く				400	0:08:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00			
Total											3400	1:25:50		

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/6 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00
3)	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	ハドル セットレスト30"	600	0:09:00
				1	5	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:02:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
S	200	×	4	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く	400	0:08:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:26:00	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/6 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	0'50"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ				150	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
3)	P	50	×	2	4	0'45"	6	FR	パドル セットレスト30"				400	0:06:00
				1	5	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:02:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	200	×	4	1	3'40"	4	FR	一定ペース				800	0:14:40
1)	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫				150	0:04:00
3)	S	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く				500	0:10:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00			
Total											3100	1:25:40		

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/6 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	0'50"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ				150	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
3)	P	50	×	2	4	0'50"	6	FR	パドル セットレスト30"				400	0:06:40
				1	5	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:02:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	200	×	4	1	3'50"	4	FR	一定ペース				800	0:15:20
1)	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫				150	0:04:00
3)	S	50	×	10	1	1'00"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く				500	0:10:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3100	1:27:00		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

6/6 木曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ				150	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:00
3)	P	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	パドル セットレスト30"				400	0:07:20
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
	S	200	×	3	1	4' 10"	4	FR	一定ペース				600	0:12:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫				150	0:04:30
3)	S	50	×	8	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く				400	0:09:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
DW											0:05:00			
Total											2800	1:26:10		