

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

6/13 木曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	ビルドアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:05:00
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3) P	50	×	6	2	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:08:00
4) P	200	×	1	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:00
			1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックは強く打とう	150	0:03:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	300	0:06:00
4) S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR		600	0:09:00
5) S	100	×	6	1	1' 25"	5	FR	頑張ろう!	600	0:08:30
			1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3700	1:26:00

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	ビルドアップ				200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ				150	0:05:00
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
3) P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"				600	0:09:00
4) P	200	×	1	1	3' 15"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:03:15
			1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックは強く打とう				150	0:03:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	丁寧				300	0:06:00
4) S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR					600	0:09:30
5) S	100	×	5	1	1' 30"	5	FR	頑張ろう!				500	0:07:30
			1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total											3600	1:26:45	

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	0'50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ				150	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
3)	P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル セットレスト30"				600	0:10:00
4)	P	200	×	1	1	3'30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:03:30
				1	4	0'30"			1)→2)→3)レスト30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックは強く打とう				150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25				150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	丁寧				300	0:06:00
4)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR					600	0:10:30
5)	S	100	×	3	1	1'40"	5	FR	頑張ろう!				300	0:05:00
				1	4	0'00"			1)~5)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3400	1:27:00		

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	0:10:00	
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	0:06:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルドアップ			200	0:04:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ			150	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
3)	P	50	×	5	2	0'50"	5	FR	パドル セットレスト30"			500	0:08:20
4)	P	200	×	1	1	3'30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:03:30
				1	4	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックは強く打とう			150	0:03:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	丁寧			300	0:06:00
4)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR				600	0:11:00
5)	S	100	×	3	1	1'45"	5	FR	頑張ろう!			300	0:05:15
				1	4	0'00"			1)~5)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3300	1:26:05	

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

6/13 木曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	ビルドアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0'50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:05:00
2) P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3) P	50	×	4	2	0'50"	5	FR	パドル セットレスト30"	400	0:06:40
4) P	200	×	1	1	4'00"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:00
			1	4	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) Drill	50	×	3	1	1'10"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックは強く打とう	150	0:03:30
2) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
3) S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	丁寧に	300	0:06:30
4) S	100	×	6	1	1'55"	4	FR		600	0:11:30
5) S	100	×	3	1	1'50"	5	FR	頑張ろう!	300	0:05:30
			1	4	0'00"			1)~5)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

6/13 木曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	ビルドアップ			200	0:04:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルプイ			150	0:05:00
2) P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
3) P	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"			300	0:05:30
4) P	200	×	1	1	4' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ			200	0:04:30
			1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	3ストローク3"ストップ キックは強く打とう			150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25			150	0:04:30
3) S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	丁寧に			200	0:04:30
4) S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR				600	0:12:30
5) S	100	×	2	1	2' 00"	5	FR	頑張ろう!			200	0:04:00
			1	4	0' 00"			1)~5)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00		
Total										2900	1:26:00	