

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

6/15 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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									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)	K	50	×	2	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00	
2)	Drill	50	×	3	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
3)	S	50	×	6	0' 50"	3	FR	6ビート	300	0:05:00	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:00	
	P	50	×	5	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"	1000	0:13:20	
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	1	6	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
2)	S	200	×	1	6	3' 40"	2	FR	丁寧に	1200	0:22:00
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3850	1:26:20	

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

6/15 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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									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)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	6ビート	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:00	
	P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"	750	0:10:00
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	6	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
2)	S	200	×	1	6	3' 50"	2	FR	丁寧に	1200	0:23:00
				1	5	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:25:00	

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

6/15 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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										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)	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	6ビート	300	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レスト30"		0:00:00	
	P	50	×	3	5	0' 45"	6	FR	ハドル セットレスト30"	750	0:11:15
				1	4	0' 30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	5	0' 45"	6	FR	H	250	0:03:45
2)	S	200	×	1	5	4' 00"	2	FR	丁寧に	1000	0:20:00
				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									3400	1:25:30	

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

6/15 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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											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)	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
3)	S	50	×	7	1	1' 00"	3	FR	6ビート				350	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"					0:00:00
	P	50	×	2	6	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"				600	0:09:00
				1	5	0' 30"								0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	50	×	1	5	0' 50"	6	FR	H				250	0:04:10
2)	S	200	×	1	5	4' 00"	2	FR	丁寧				1000	0:20:00
				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											3300	1:25:10		

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

6/15 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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											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)	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	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	6ビート				300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"					0:00:00
	P	50	×	2	6	0' 50"	6	FR	パドル セットレスト30"				600	0:10:00
				1	5	0' 30"								0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	50	×	1	5	0' 50"	6	FR	H				250	0:04:10
2)	S	200	×	1	5	4' 10"	2	FR	丁寧				1000	0:20:50
				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											3250	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

6/15 土曜日  
 【泳法注意】  
 キックと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											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)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	6ビート				300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"					0:00:00
	P	50	×	2	6	0' 55"	6	FR	パドル セットレスト30"				600	0:11:00
				1	5	0' 30"								0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	H				200	0:04:00
2)	S	200	×	1	4	4' 30"	2	FR	丁寧				800	0:18:00
				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											2950	1:25:00		