

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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 プルブイナシ つま先水面				150	0:05:00
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	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES フィニッシュの加速				150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				600	0:09:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル プルブイナシ 脚クロス				150	0:04:00
2)	P	50	×	4	3	0' 40"	5	FR	パドル プルブイ セットレスト30"				600	0:08:00
				1	3	0' 30"		1)→2)レスト30"					0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	顔上げ横呼吸				150	0:03:00
2)	S	100	×	5	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				500	0:07:30
3)	S	45	×	6	1	0' 50"	5	FR	T字でターン				270	0:05:00
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に				100	0:02:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00			
Total											3620	1:25:30		

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

6/22 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

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
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	150	0:05:00
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	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES フィニッシュの加速	150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル プルブイナシ 脚クロス	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル プルブイ セットレスト30"	600	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)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	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	顔上げ横呼吸	150	0:03:00
2)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	400	0:06:20
3)	S	45	×	6	1	0' 50"	5	FR	T字でターン	270	0:05:00
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											
Total										3520	1:25:20

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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 プルブイナシ つま先水面				150	0:05:00
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	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES フィニッシュの加速				150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				600	0:10:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル	プルブイナシ	脚クロス	150	0:04:00	
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	プルブイ	セットレスト30"	600	0:10:00	
				1	2	0' 30"		1)→2)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	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	顔上げ横呼吸				150	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	一定ペース				300	0:05:15
3)	S	45	×	5	1	0' 55"	5	FR	T字でターン				225	0:04:35
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に				100	0:02:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00			
Total											3375	1:26:20		

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

6/22 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面				150	0:05:00
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	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	DES フィニッシュの加速				150	0:03:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル プルブイナシ 脚クロス				150	0:04:00
2)	P	50	×	5	2	0' 50"	5	FR	パドル プルブイ セットレスト30"				500	0:08:20
				1	2	0' 30"		1)→2)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	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	顔上げ横呼吸				150	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				300	0:05:30
3)	S	45	×	5	1	0' 55"	5	FR	T字でターン				225	0:04:35
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に				100	0:02:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00			
Total											3275	1:25:25		

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

6/22 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面				150	0:05:00
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	×	3	1	1' 05"	2・4・6	FR	DES フィニッシュの加速				150	0:03:15
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル プルブイナシ 脚クロス				150	0:04:00
2)	P	50	×	4	2	0' 50"	5	FR	パドル プルブイ セットレスト30"				400	0:06:40
				1	2	0' 30"		1)→2)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	25	×	6	1	0' 30"	5	FR	顔上げ横呼吸				150	0:03:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				300	0:05:45
3)	S	45	×	5	1	1' 00"	5	FR	T字でターン				225	0:05:00
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に				100	0:02:00
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00			
Total											3175	1:25:10		



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

6/22 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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' 50"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面				150	0:05:00
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	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	DES フィニッシュの加速				150	0:03:30
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:08:20
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	5	FR	パドル プルブイナシ 脚クロス				150	0:04:00
2)	P	50	×	4	2	1' 00"	5	FR	パドル プルブイ セットレスト30"				400	0:08:00
				1	2	0' 30"		1)→2)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	25	×	6	1	0' 35"	5	FR	顔上げ横呼吸				150	0:03:30
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				300	0:06:15
3)	S	45	×	4	1	1' 05"	5	FR	T字でターン				180	0:04:20
4)	S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に				100	0:02:15
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ					0:00:00	
DW											0:05:00			
Total											2930	1:26:10		