

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

6/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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) S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→丁寧に K→6サイト D→顔上げ横呼吸	300		0:07:00
2) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300		0:05:00
3) S	50	×	5	1	0' 40"	6	FR		250		0:03:20
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
P	100	×	15	1	1' 30"	4	FR	パドル 一定ペース	1500		0:22:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150		0:04:00
1) D	15	×	4	1	0' 45"	9	FR	5mラインで静止～20m 全力顔上げ	60		0:03:00
2) S	45	×	6	1	0' 45"	5	FR	T字でターン	270		0:04:30
3) S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	丁寧に	200		0:03:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3830		1:27:20

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

6/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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)	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→丁寧に K→6サイト D→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR		150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	100	×	15	1	1' 35"	4	FR	パドル 一定ペース	1500	0:23:45
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	D	15	×	4	1	0' 45"	9	FR	5mラインで静止～20m 全力顔上げ	60	0:03:00
2)	S	45	×	6	1	0' 50"	5	FR	T字でターン	270	0:05:00
3)	S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	丁寧に	200	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3730		1:27:45

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

6/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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)	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→丁寧に K→6サイト D→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR		150	0:02:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	100	×	12	1	1' 45"	4	FR	ハドル 一定ペース	1200	0:21:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	D	15	×	4	1	0' 45"	9	FR	5mラインで静止～20m 全力顔上げ	60	0:03:00
2)	S	45	×	6	1	0' 55"	5	FR	T字でターン	270	0:05:30
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3430	1:27:15	

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

6/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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)	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→丁寧に K→6サイト D→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR		100	0:01:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	100	×	12	1	1' 50"	4	FR	パドル 一定ペース	1200	0:22:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	D	15	×	4	1	0' 45"	9	FR	5mラインで静止～20m 全力顔上げ	60	0:03:00
2)	S	45	×	6	1	0' 55"	5	FR	T字でターン	270	0:05:30
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									3380		1:27:30

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

6/23 日曜日  
【泳法注意】  
リカバリ  
【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)	S・K・S・D	25	×	12	1	0' 35"	2・4・9	FR	S→丁寧に K→6サイト D→顔上げ横呼吸	300	0:07:00
2)	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR		250	0:05:00
3)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR		100	0:01:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	100	×	12	1	1' 55"	4	FR	パドル 一定ペース	1200	0:23:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリ→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
1)	D	15	×	4	1	0' 45"	9	FR	5mラインで静止～20m 全力顔上げ	60	0:03:00
2)	S	45	×	5	1	1' 00"	5	FR	T字でターン	225	0:05:00
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	DW										0:05:00
	Total								3285		1:27:40



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

6/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 リカバリー  
 【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	FR	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) S-K-S-D	25	×	12	1	0' 40"	2・4・9	FR	S→丁寧	K→6サイト	D→顔上げ横呼吸	300	0:08:00	
2) S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR				200	0:04:20	
3) S	50	×	2	1	0' 55"	6	FR				100	0:01:50	
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"					0:01:00
P	100	×	10	1	2' 05"	4	FR	パドル 一定ペース				1000	0:20:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
1) D	15	×	4	1	0' 50"	9	FR	5mラインで静止～20m 全力顔上げ				60	0:03:20
2) S	45	×	4	1	1' 05"	5	FR	T字でターン				180	0:04:20
3) S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	丁寧				200	0:04:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00	
Total											2990	1:27:40	