

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/30 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 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	ビルトアップ	200		0:04:00
1)	K	50	×	3	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150		0:04:00
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' 55"	3	FR	2ビート	300		0:05:30
4)	S	50	×	6	0' 45"	5	FR	6ビート	300		0:04:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	25	×	6	0' 35"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150		0:03:30
2)	P	100	×	1	1' 15"	6	FR	パドル	200		0:02:30
3)	P	50	×	4	0' 45"	5	FR	パドル	400		0:06:00
4)	P	100	×	1	2' 15"	2	FR	E パドルナシ	200		0:04:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
	S	100	×	3	1' 25"	5	FR	頑張ろう	1200		0:17:00
				1	3	0' 30"		セットレスト30"			0:01:30
DW											0:05:00
Total									3850		1:26:30

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/30 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 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	ビルトアップ	200		0:04:00
1)	K	50	×	3	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150		0:04:00
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' 55"	3	FR	2ビート	300		0:05:30
4)	S	50	×	6	0' 45"	5	FR	6ビート	300		0:04:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	25	×	6	0' 35"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	150		0:03:30
2)	P	100	×	1	1' 20"	6	FR	パドル	200		0:02:40
3)	P	50	×	3	0' 45"	5	FR	パドル	300		0:04:30
4)	P	100	×	1	2' 15"	2	FR	E パドルナシ	200		0:04:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
	S	100	×	3	1' 30"	5	FR	頑張ろう	1200		0:18:00
				1	3	0' 30"		セットレスト30"			0:01:30
DW											0:05:00
Total									3750		1:26:10

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/30 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
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	1' 00"	3	FR	2ビート	300	0:06:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	6ビート	300	0:05:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	パドル	200	0:03:00
3)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
4)	P	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E パドルナシ	200	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR	頑張ろう	900	0:15:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:00	

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/30 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
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	1' 00"	3	FR	2ビート	300	0:06:00
4)	S	50	×	5	1	0' 50"	5	FR	6ビート	250	0:04:10
				1	3	0' 00"					0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	2	1' 35"	6	FR	パドル	200	0:03:10
3)	P	50	×	3	2	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
4)	P	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E パドルナシ	200	0:05:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	1' 45"	5	FR	頑張ろう	900	0:15:45
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW											0:05:00
Total									3400		1:26:05

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

6/30 日曜日  
【泳法注意】  
キックとストロークのタイミング  
【主観的強度】  
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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
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	1' 00"	3	FR	2ビート	300	0:06:00
4)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	6ビート	150	0:02:30
				1	3	0' 00"					0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	2	1' 40"	6	FR	パドル	200	0:03:20
3)	P	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
4)	P	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E パドルナシ	200	0:05:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	3	3	1' 50"	5	FR	頑張ろう	900	0:16:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:50	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

6/30 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 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)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
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' 10"	3	FR	2ビート	300	0:07:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR	6ビート	150	0:03:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	P	100	×	1	2	1' 50"	6	FR	パドル	200	0:03:40
3)	P	50	×	3	2	1' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00
4)	P	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E パドルナシ	200	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	3	2	2' 00"	5	FR	頑張ろう	600	0:12:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3000	1:26:10	