



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/6 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

A

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' 40"	2	ロングドックパドル	150	0:04:00	
S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	
Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30	
P	50	× 3	4	0' 40"	5	FR	600	0:08:00	
			1	0' 30"				0:01:30	
P	100	× 1	1	2' 00"	3	FR	100	0:02:00	
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	
K	50	× 3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00	
1)	S	100	× 2	3	1' 50"	3	FR	600	0:11:00
2)	S	100	× 2	3	1' 25"	5	FR	600	0:08:30
			1	2	0' 00"			0:00:00	
						1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
DW									
Total							3000	0:57:30	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/6 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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' 40"	2	ロングドックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30
P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル	450	0:06:45
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
P	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	100	0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	3	1' 55"	3	FR	600	0:11:30
2)	S	100	×	2	3	1' 35"	5	FR	600	0:09:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2850	0:57:15

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/6 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30
P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
P	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	100	0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	400	0:08:00
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	5	FR	600	0:10:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2650	0:56:00



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/6 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル	450	0:08:15	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
P	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	100	0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00	
1)	S	100	×	2	2	2' 05"	3	FR		400	0:08:20
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	5	FR		600	0:11:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2600	0:56:35	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/6 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU											
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:30	
S	200	×	1	1	4' 20"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:20	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30	
P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル	450	0:09:00	
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00	
P	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	100	0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR		400	0:08:40
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR		400	0:07:40
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2450	0:57:10	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/6 土曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを軽く打つ	150	0:04:30
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:05:00
P	50	×	3	3	1' 10"	5	FR	パドル	450	0:10:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
P	100	×	1	1	2' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	100	0:02:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	300	0:07:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	5	FR	300	0:06:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2250	0:57:30