



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/13 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	ロングトックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
4)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	150	0:02:00
				1	3	0' 00"				0:00:00
	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	600	0:08:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 40"	6	FR	150	0:02:00
2)	S	200	×	1	3	3' 40"	3	FR	600	0:11:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
DW										
Total								2850	0:56:00	



【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

7/13 土曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

6

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	ロングトックパドル	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	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 フルブイナシ つま先水面	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	大きく泳ごう	300	0:05:30
4)	S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
				1	3	0' 00"					0:00:00
	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル H	600	0:09:00
				1	3	0' 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	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
2)	S	200	×	1	3	3' 45"	3	FR	丁寧に	600	0:11:15
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											
Total									2850	0:57:45	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/13 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

C										Dis	Time		
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	ロングトックパドル	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	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 フルブイナシ つま先水面			100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 ファイニッシュを強く			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	大きく泳ごう			300	0:06:00
4)	S	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	H			150	0:02:30
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ				0:00:00	
	P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	パドル H			400	0:06:00
				1	3	0' 30"		セットレスト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	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H			150	0:02:15
2)	S	200	×	1	3	4' 00"	3	FR	丁寧に			600	0:12:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW													
Total											2650	0:56:45	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/13 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	ロングトックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30
4)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	100	0:01:40
				1	3	0' 00"				0:00:00
	P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	400	0:06:40
				1	3	0' 30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	150	0:02:30
2)	S	200	×	1	3	4' 10"	3	FR	600	0:12:30
				1	2	0' 00"				0:00:00
DW										
Total								2600	0:57:50	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/13 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

E										Dis	Time		
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	ロングトックパドル	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	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置 フルブイナシ つま先水面			100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 ファイニッシュを強く			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	大きく泳ごう			300	0:06:30
4)	S	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	H			100	0:01:50
				1	3	0' 00"		1)~4)レストナシ				0:00:00	
	P	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	パドル H			300	0:05:30
				1	2	0' 30"		セットレスト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	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H			150	0:02:45
2)	S	200	×	1	3	4' 15"	3	FR	丁寧に			600	0:12:45
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00	
DW													
Total											2500	0:58:10	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/13 土曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【主観的強度】
 6

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	ロングトックパドル	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	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	つま先水面	150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	片手前右/左by25	300	0:07:00
4)	S	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	大きく泳ごう	150	0:03:00
				1	3	0' 00"				0:00:00	
	P	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	パドル H	300	0:06:00
				1	2	0' 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	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
2)	S	200	×	1	2	4' 30"	3	FR	丁寧に	400	0:09:00
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW											
Total									2300	0:57:00	