



【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

8/10 土曜日  
【泳法注意】  
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											
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)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	12サイド/6サイド by25	100	0:02:40
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	100	0:02:40
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	4	FR	1/3呼吸 左右のタイミングに注意	300	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
				1	1	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	×	2	6	1' 30"	5	FR	セットレスト30"	1200	0:18:00
				1	5	0' 30"				0:02:30	
DW											
Total									2950	0:56:50	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

8/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 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											
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)	K	50	×	2	1	1' 20"	4	FR	12サイド/6サイド by25	100	0:02:40
2)	Drill	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	100	0:02:40
3)	S	50	×	5	1	0' 55"	4	FR	1/3呼吸 左右のタイミングに注意	250	0:04:35
				1	2	0' 00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
				1	1	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	×	2	6	1' 35"	5	FR	セットレスト30"	1200	0:19:00
				1	5	0' 30"				0:02:30	
DW											
Total									2900	0:57:25	

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

8/10 土曜日  
【泳法注意】  
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											
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)	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	12サイド/6サイドby25	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	100	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	1/3呼吸 左右のタイミングに注意	300	0:05:30
				1	2	0'00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
				1	1	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	×	2	5	1'45"	5	FR	セットレスト30"	1000	0:17:30
				1	4	0'30"				0:02:00	
DW											
Total									2750	0:58:00	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

8/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 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										
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) K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	12サイド/6サイドby25	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	0'55"	4	FR	1/3呼吸 左右のタイミングに注意	300	0:05:30
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	50	×	6	1	0'55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
			1	1	0'00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	2	4	1'50"	5	FR	セットレスト30"	800	0:14:40
			1	3	0'30"					0:01:30
DW										
Total									2600	0:56:40



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

8/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 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											
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)	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	12サイド/6サイドby25	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150	0:04:30
3)	S	50	×	5	1	1'00"	4	FR	1/3呼吸 左右のタイミングに注意	250	0:05:00
				1	2	0'00"				0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	5	1	1'00"	5	FR	パドル	250	0:05:00
				1	1	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	×	2	4	1'55"	5	FR	セットレスト30"	800	0:15:20
				1	3	0'30"				0:01:30	
DW											
Total									2500	0:57:40	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

8/10 土曜日  
 【泳法注意】  
 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										
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) K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイド/6サイド by25	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150	0:04:30
3) S	50	×	5	1	1' 10"	4	FR	1/3呼吸 左右のタイミングに注意	250	0:05:50
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2) P	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	パドル	300	0:06:30
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
S	100	×	2	3	2' 05"	5	FR	セットレスト30"	600	0:12:30
			1	2	0' 30"					0:01:00
DW										
Total									2350	0:57:20