



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/17 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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	ロングドックパドル	150	0:04:00		
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	K	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	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
4)	S	100	×	1	1	1' 20"	6	FR	H	100	0:01:20
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"	600	0:08:00
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
DW											
Total								2850	0:57:20		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/17 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	K	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	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
4)	S	100	×	1	1	1' 30"	6	FR	H	100	0:01:30
				1	3	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"	450	0:06:45
				1	4	0' 30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
DW											
Total									2700	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

8/17 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	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	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
4)	S	100	×	1	1	1' 35"	6	FR	H	100	0:01:35
				1	3	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"	300	0:04:30
				1	4	0' 30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	7	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	700	0:12:50
DW											
Total									2650	0:57:25	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/17 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	K	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	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30
4)	S	100	×	1	1	1' 45"	6	FR	H	100	0:01:45
				1	3	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル セットレスト30"	300	0:05:00
				1	4	0' 30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
DW											
Total									2550	0:57:15	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/17 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

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	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	K	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	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:30
4)	S	100	×	1	1	1' 50"	6	FR	H	100	0:01:50
				1	3	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	パドル セットレスト30"	300	0:05:30
				1	4	0' 30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00
DW											
Total									2450	0:57:40	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/17 土曜日

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

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	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:30
2)	K	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	100	×	3	1	2' 20"	3・4・5	FR	DES	300	0:07:00
4)	S	100	×	1	1	2' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル セットレスト30"	200	0:04:00
				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
	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00
DW											
Total									2250	0:57:00	