

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/11 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

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' 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)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	600	0:08:00
				1	6	0' 30"				0:03:00
1)	P	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	450	0:06:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	0' 50"	9・1	FR	150	0:05:00
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	150	0:02:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	600	0:09:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW									0:05:00	
Total								3500	1:26:00	

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' 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)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
4)	S	50	×	2	4	0' 40"	6	FR	400	0:05:20
				1	5	0' 30"				0:02:30
1)	P	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	400	0:08:40
2)	P	50	×	2	4	0' 40"	6	FR	400	0:05:20
				1	3	0' 00"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	0' 50"	9・1	FR	150	0:05:00
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	150	0:02:00
3)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW									0:05:00	
Total								3350	1:25:20	

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

7/11 木曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
6

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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	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	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
4)	S	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	セットレスト30"	450	0:06:45
				1	5	0' 30"				0:02:30	
1)	P	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	パドル 丁寧	300	0:06:45
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
				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
1)	D	25	×	6	1	0' 50"	9-1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ	150	0:05:00
2)	S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW									0:05:00		
Total									3200	1:25:45	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/11 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

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' 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)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
4)	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	400	0:06:00
				1	6	0' 30"				0:03:00
1)	P	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	300	0:06:45
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	300	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	D	25	×	6	1	0' 50"	9・1	FR	150	0:05:00
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	100	0:01:30
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	3	FR	600	0:11:30
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW									0:05:00	
Total								3100	1:25:15	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/11 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	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	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
4)	S	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	セットレスト30"	300	0:05:00
				1	5	0' 30"				0:02:30	
1)	P	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	パドル 丁寧に	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
1)	D	25	×	6	1	0' 50"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ	150	0:05:00
2)	S	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
3)	S	100	×	6	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"	0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:00	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/11 木曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:30
4)	S	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	セットレスト30"	300	0:05:30
				1	5	0' 30"				0:02:30	
1)	P	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	パドル 丁寧に	200	0:05:00
2)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	パドル H	200	0:03:40
				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
1)	D	25	×	6	1	1' 00"	9・1	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ	150	0:06:00
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	H	150	0:02:45
3)	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	一定ペース	500	0:10:50
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW											
Total											
									2750	1:26:15	