

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

7/18 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										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	ビルドアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	800	0:12:00	
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	
P	50	×	6	2	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:08:00	
			1	1	0' 30"					0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止めよう	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR		400	0:06:00
4)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	600	0:09:00
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:26:00	

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

7/18 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										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	ビルドアップ	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	700	0:11:05	
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	
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止めよう	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR		400	0:06:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	600	0:09:30
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total									3700	1:26:05	

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

7/18 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 5

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU										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	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	600	0:10:30	
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	
P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止めよう	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:00
4)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	600	0:10:30
			1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:27:00	

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

7/18 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 5

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										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	ビルドアップ	200	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	600	0:11:00
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
P	50	×	6	2	0'50"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:10:00
			1	1	0'30"					0:00:30
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	K	50	×	3	1'20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止めよう	150	0:04:00
3)	S	50	×	4	0'50"	5	FR		200	0:03:20
4)	S	100	×	6	1'50"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	600	0:11:00
			1	3	0'30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total									3400	1:26:50

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

7/18 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 5

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										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
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	600	0:11:30
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
P	50	×	3	4	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:10:00
			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) K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ 入水手前で止めよう	150	0:04:00
3) S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
4) S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	600	0:11:30
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total									3300	1:27:00



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

7/18 木曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00
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
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	400	0:08:20
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
P	50	×	3	4	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:12:00
			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) K	50	×	2	1	1' 30"	3	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 入水手前で止めよう	150	0:04:30
3) S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR		200	0:04:00
4) S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	呼吸のタイミングを意識して	400	0:08:20
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total									2950	1:26:40