

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

7/27 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	ビルドアップ	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)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	ローリングを意識して	600	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	16	1	0' 45"	5	FR	パドル	800	0:12:00
				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	150	×	1	4	2' 05"	5	FR	H	600	0:08:20
2)	S	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	E	200	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3700	1:25:50	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

7/27 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	ビルドアップ	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)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	ローリングを意識して	600	0:09:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	14	1	0' 45"	5	FR	パドル	700	0:10:30
				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	150	×	1	4	2' 15"	5	FR	H	600	0:09:00
2)	S	50	×	1	4	1' 15"	2	FR	E	200	0:05:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3600		1:25:30

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

7/27 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	
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)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	ローリングを意識して	600	0:10:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
				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	150	×	1	3	2' 30"	5	FR	H	450	0:07:30
2)	S	50	×	1	3	1' 20"	2	FR	E	150	0:04:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:00	

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

7/27 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	ビルドアップ	200	0:04:00	
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)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	ローリングを意識して	600	0:11:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	10	1	0' 50"	5	FR	パドル	500	0:08:20
				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	150	×	1	3	2' 35"	5	FR	H	450	0:07:45
2)	S	50	×	1	3	1' 25"	2	FR	E	150	0:04:15
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:24:50	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

7/27 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	ビルドアップ	200	0:04:00	
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)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00
3)	S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	ローリングを意識して	500	0:09:35
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・3・4	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	パドル	500	0:09:10
				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	150	×	1	3	2' 45"	5	FR	H	450	0:08:15
2)	S	50	×	1	3	1' 25"	2	FR	E	150	0:04:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3100	1:24:45	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

7/27 土曜日  
 【泳法注意】  
 ローリング  
 【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	ビルドアップ	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)	K/S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:30
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	ローリングを意識して	400	0:08:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	2-3-4	FR	パドル DES	150	0:03:30
3)	P	50	×	8	1	1' 00"	5	FR	パドル	400	0:08:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)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	150	×	1	3	3' 00"	5	FR	H	450	0:09:00
2)	S	50	×	1	3	1' 30"	2	FR	E	150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									2900		1:25:50