

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

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	ビルトアップ	200		0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"	600	0:08:00
				1	6	0' 30"					0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは止めない	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	ラスト10m顔上げ	100	0:04:00
2)	S	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
3)	S	200	×	3	2	3' 00"	4	FR		1200	0:18:00
4)	S	100	×	1	2	2' 00"	3	FR	E	200	0:04:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3650		1:24:30

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

7/28 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

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	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	4	3	0'45"	6	FR	パドル セットレスト30"	600	0:09:00
				1	5	0'30"					0:02:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは止めない	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	ラスト10m顔上げ	100	0:04:00
2)	S	50	×	2	2	0'45"	6	FR	H	200	0:03:00
3)	S	200	×	3	2	3'10"	4	FR		1200	0:19:00
4)	S	100	×	1	2	2'00"	3	FR	E	200	0:04:00
				1	1	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3550	1:25:00	

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

7/28 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"	450	0:06:45
				1	5	0' 30"				0:02:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは止めない	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	ラスト10m顔上げ	100	0:04:00
2)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
3)	S	200	×	3	2	3' 30"	4	FR		1200	0:21:00
4)	S	100	×	1	2	2' 15"	3	FR	E	200	0:04:30
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	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

7/28 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	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)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1'00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
3)	P	50	×	2	4	0'45"	6	FR	パドル セットレスト30"	400	0:06:00
				1	6	0'30"					0:03:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは止めない	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	ラスト10m顔上げ	100	0:04:00
2)	S	50	×	1	2	0'45"	6	FR	H	100	0:01:30
3)	S	200	×	3	2	3'40"	4	FR		1200	0:22:00
4)	S	100	×	1	2	2'15"	3	FR	E	200	0:04:30
				1	1	0'00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3250		1:25:00

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

7/28 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【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)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1'10"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:30
3)	P	50	×	2	3	0'50"	6	FR	パドル セットレスト30"	300	0:05:00
				1	5	0'30"					0:02:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは止めない	150	0:04:00
1)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	ラスト10m顔上げ	100	0:04:00
2)	S	50	×	1	2	0'50"	6	FR	H	100	0:01:40
3)	S	200	×	3	2	3'50"	4	FR		1200	0:23:00
4)	S	100	×	1	2	2'20"	3	FR	E	200	0:04:40
				1	1	0'00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3150	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

7/28 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

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
1)	P	25	×	6	1	0'40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む トローイン	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1'10"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:30
3)	P	50	×	2	4	0'55"	6	FR	パドル セットレスト30"	400	0:07:20
				1	6	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:03:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	3ストローク3"ストップ キックは止めない	150		0:04:30
1)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	ラスト10m顔上げ	100	0:04:00
2)	S	50	×	1	2	1'00"	6	FR	H	100	0:02:00
3)	S	200	×	2	2	4'15"	4	FR		800	0:17:00
4)	S	100	×	1	2	2'30"	3	FR	E	200	0:05:00
				1	1	0'00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total									2850		1:25:20