

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/4 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR		300	0:04:45
3)	S	200	×	1	1	2' 50"	5	FR		200	0:02:50
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)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	×	12	1	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00
				1	1	0' 00"		1)→2)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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	5	2' 00"	5	FR	H	750	0:10:00
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR	E	500	0:10:00
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3900	1:26:35	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/4 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	200	×	1	1	3' 00"	5	FR		200	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)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	×	10	1	0' 45"	5	FR	パドル	500	0:07:30
				1	1	0' 00"		1)→2)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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	5	2' 10"	5	FR	H	750	0:10:50
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR	E	500	0:10:00
				1	4	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3800	1:26:50	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/4 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	200	×	1	1	3'20"	5	FR		200	0:03:20
				1	2	0'00"		1)→2)→3)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	×	10	1	0'50"	5	FR	パドル	500	0:08:20
				1	1	0'00"		1)→2)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
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	4	2'30"	5	FR	H	600	0:10:00
2)	S	100	×	1	4	2'10"	2	FR	E	400	0:08:40
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3550	1:26:50	

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

8/4 日曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1'55"	3	FR		300	0:05:45
3)	S	200	×	1	1	3'30"	5	FR		200	0:03:30
				1	2	0'00"		1)→2)→3)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	×	8	1	0'50"	5	FR	パドル	400	0:06:40
				1	1	0'00"		1)→2)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
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	4	2'40"	5	FR	H	600	0:10:40
2)	S	100	×	1	4	2'10"	2	FR	E	400	0:08:40
				1	3	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3450	1:26:15	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/4 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	200	×	1	1	3' 40"	5	FR		200	0:03:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)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	×	6	1	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30
				1	1	0' 00"		1)→2)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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:00
1)	S	150	×	1	4	2' 50"	5	FR	H	600	0:11:20
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	E	400	0:08:40
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:40	



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

8/4 日曜日
 【泳法注意】
 キックの打ち方
 【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	ロングドックパドル	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)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR		300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	200	×	1	1	4' 00"	5	FR		200	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
2)	P	50	×	5	1	1' 00"	5	FR	パドル	250	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して	150	0:04:30
1)	S	150	×	1	3	3' 00"	5	FR	H	450	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E	300	0:07:00
				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									3050	1:26:30	