

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

8/31 土曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
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	×	3	5	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	750	0:10:00
				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
1)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	800	0:12:00
2)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ キックは全力で打ち続けよう	100	0:03:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6ビートを意識して	100	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 20"	5	FR	一定ペース	300	0:04:00
5)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR		300	0:04:30
6)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
				1	5	0' 00"				0:00:00	
										1)~6)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									3750	1:26:00	

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

8/31 土曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	片手トックパドル片手ストローク	150	0:04:00	
								ストローク側で呼吸			
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	3	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:13:30
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
2)	KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:03:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6ビートを意識して	100	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	1' 25"	5	FR	一定ペース	200	0:02:50
5)	S	100	×	2	1	1' 35"	4	FR		200	0:03:10
6)	S	100	×	2	1	1' 45"	3	FR		200	0:03:30
				1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3600	1:25:40	

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

8/31 土曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	片手ドックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150 0:04:00
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	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	900 0:15:00
			1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"	0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
1) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600 0:10:30
2) KD	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	3ストローク3"ストップ キックは全力で打ち続けよう	100 0:03:00
3) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6ビートを意識して	100 0:04:00
4) S	100	×	2	1	1' 35"	5	FR	一定ペース	200 0:03:10
5) S	100	×	2	1	1' 45"	4	FR		200 0:03:30
6) S	100	×	2	1	1' 55"	3	FR		200 0:03:50
			1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ	0:00:00
DW									0:05:00
Total								3400	1:26:00

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

8/31 土曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク	150	0:04:00	
								ストローク側で呼吸			
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	×	5	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	750	0:12:30
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:04:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6ビートを意識して	100	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	1' 40"	5	FR	一定ペース	200	0:03:20
5)	S	100	×	2	1	1' 50"	4	FR		200	0:03:40
6)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR		200	0:04:00
				1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3250	1:25:30	

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

8/31 土曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	片手トックパドル片手ストローク	150	0:04:00	
								ストローク側で呼吸			
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	×	4	3	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:11:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ	100	0:04:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6ビートを意識して	100	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	1' 45"	5	FR	一定ペース	200	0:03:30
5)	S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR		200	0:03:50
6)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR		200	0:04:10
				1	5	0' 00"			1)~6)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3100	1:25:00	



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

8/31 土曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:30	
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	×	4	3	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)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	3ストローク3"ストップ キックは全力で打ち続けよう	100	0:04:00
3)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	6ビートを意識して	100	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR	一定ペース	200	0:03:50
5)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
6)	S	100	×	2	1	2' 15"	3	FR		200	0:04:30
				1	5	0' 00"				0:00:00	
										1)~6)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									2900	1:25:50	