

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/8 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:03:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30
4)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR	H フィニッシュを強く	300	0:04:15
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	16	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	800	0:13:20
				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)	S	200	×	1	3	3' 00"	4	FR		600	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	1' 20"	5	FR		300	0:04:00
3)	S	50	×	1	3	1' 10"	1	FR	E	150	0:03:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:35	



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/8 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:03:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES	300	0:05:30
4)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR	H フィニッシュを強く	300	0:04:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	15	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	750	0:12:30
				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)	S	200	×	1	3	3' 10"	4	FR		600	0:09:30
2)	S	100	×	1	3	1' 25"	5	FR		300	0:04:15
3)	S	50	×	1	3	1' 15"	1	FR	E	150	0:03:45
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3550	1:27:00	

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/8 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100	0:04:00	
K	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:03:30	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 55"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
4)	S	100	×	2	1	1' 35"	5	FR	H フィニッシュを強く	200	0:03:10
				1	3	0' 30"				0:01:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	600	0:11:00
				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)	S	200	×	1	3	3' 30"	4	FR		600	0:10:30
2)	S	100	×	1	3	1' 35"	5	FR		300	0:04:45
3)	S	50	×	1	3	1' 15"	1	FR	E	150	0:03:45
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										0:05:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:27:10	

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/8 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100		0:04:00
K	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン	150		0:03:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 55"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:05:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES	300	0:06:00
4)	S	100	×	2	1	1' 40"	5	FR	H フィニッシュを強く	200	0:03:20
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	500	0:09:10
				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)	S	200	×	1	3	3' 40"	4	FR		600	0:11:00
2)	S	100	×	1	3	1' 40"	5	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	1	3	1' 20"	1	FR	E	150	0:04:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
											0:00:00
DW											0:05:00
Total									3200		1:26:30

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/8 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100		0:04:00
K	50	×	3	1	1' 20"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン	150		0:04:00
1) Drill	25	×	6	1	0' 55"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150		0:05:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150		0:04:00
3) S	100	×	3	1	2' 05"	3・4・5	FR	DES	300		0:06:15
4) S	100	×	2	1	1' 45"	5	FR	H フィニッシュを強く	200		0:03:30
			1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"			0:01:30
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:03:30
2) P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル 丁寧に	400		0:07:20
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1) S	200	×	1	3	3' 50"	4	FR		600		0:11:30
2) S	100	×	1	3	1' 45"	5	FR		300		0:05:15
3) S	50	×	1	3	1' 25"	1	FR	E	150		0:04:15
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total									3100		1:26:35



【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

9/8 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	×	4	1	1' 00"	2	スカーリング	パドル プルブイ キャッチの位置	100		0:04:00
K	50	×	3	1	1' 30"	5	FR	板ヘッドダウン トローイン	150		0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	1' 00"	5	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	150	0:06:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3-4-5	FR	DES	300	0:06:30
4)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR	H フィニッシュを強く	200	0:03:50
				1	3	0' 30"					0:01:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	500	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)	S	200	×	1	2	4' 10"	4	FR		400	0:08:20
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR		200	0:04:00
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	FR	E	100	0:03:00
				1	1	0' 00"					0:00:00
											0:05:00
DW											0:05:00
Total									2850		1:26:40