

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30	キャッチアップ	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	150	0:04:30	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR
2)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00	K/Sby25 K→6サイト
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	600	0:09:00	一定ペース
				1	2	0' 30"				0:01:00	1)→2)→3)レスト30"
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	100	0:03:00	5ストローク1ローリング
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	150	0:03:00	パドル DPS3本ずつ
3)	P	50	×	4	4	0' 40"	6	FR	800	0:10:40	パドル セットレスト30"
				1	5	0' 30"				0:02:30	1)→2)→3)レスト30"
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう
1)	S	100	×	1	4	1' 45"	2	FR	400	0:07:00	
2)	S	100	×	1	4	1' 30"	4	FR	400	0:06:00	
3)	S	100	×	1	4	1' 15"	6	FR	400	0:05:00	
				1	3	0' 00"				0:00:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
DW									0:05:00		
Total								3900	1:26:10		



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/17 日曜日  
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	150	0:03:30	キャッチアップ	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	4	BA・FR	150	0:04:30	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR
2)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00	K/Sby25 K→6サイト
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	600	0:09:30	一定ペース
				1	2	0' 30"				0:01:00	1)→2)→3)レスト30"
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	100	0:03:00	5ストローク1ローリング
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	150	0:03:30	パドル DPS3本ずつ
3)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	600	0:08:00	パドル セットレスト30"
				1	5	0' 30"				0:02:30	1)→2)→3)レスト30"
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう
1)	S	100	×	1	4	1' 50"	2	FR	400	0:07:20	
2)	S	100	×	1	4	1' 35"	4	FR	400	0:06:20	
3)	S	100	×	1	4	1' 20"	6	FR	400	0:05:20	
				1	3	0' 00"				0:00:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
DW									0:05:00		
Total								3700	1:25:30		

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	4	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	一定ペース	600	0:10:30
				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	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"	600	0:09:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト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	×	1	3	2' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	1' 45"	4	FR		300	0:05:15
3)	S	100	×	1	3	1' 30"	6	FR		300	0:04:30
				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									3400	1:26:00	

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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	150	0:03:45	キャッチアップ		
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	150	0:05:00	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	
2)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30	K/Sby25 K→6サイト	
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	600	0:11:00	一定ペース	
				1	2	0' 30"				0:01:00	1)→2)→3)レスト30"	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	100	0:03:00	5ストローク1ローリング	
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	150	0:03:30	パドル DPS3本ずつ	
3)	P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	500	0:07:30	パドル セットレスト30"	
				1	6	0' 30"				0:03:00	1)→2)→3)レスト30"	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
1)	S	100	×	1	3	2' 05"	2	FR	300	0:06:15		
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	4	FR	300	0:05:30		
3)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR	300	0:04:45		
				1	2	0' 00"				0:00:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	
DW									0:05:00			
Total								3300	1:26:15			



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/17 日曜日  
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	キャッチアップ		
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	150	0:05:00	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	
2)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30	K/Sby25 K→6サイト	
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	600	0:11:30	一定ペース	
				1	2	0' 30"				0:01:00	1)→2)→3)レスト30"	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	100	0:03:00	5ストローク1ローリング	
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	150	0:03:30	パドル DPS3本ずつ	
3)	P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	400	0:06:40	パドル セットレスト30"	
				1	5	0' 30"				0:02:30	1)→2)→3)レスト30"	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
1)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	300	0:06:30		
2)	S	100	×	1	3	1' 55"	4	FR	300	0:05:45		
3)	S	100	×	1	3	1' 40"	6	FR	300	0:05:00		
				1	2	0' 00"				0:00:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ	
DW									0:05:00			
Total								3200	1:26:25			



【テーマ】  
 強化期A  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/17 日曜日  
 【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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30	キャッチアップ	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	4	BA・FR	150	0:05:00	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR
2)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	300	0:07:00	K/Sby25 K→6サイト
3)	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	600	0:12:30	一定ペース
				1	2	0' 30"				0:01:00	1)→2)→3)レスト30"
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	100	0:03:00	5ストローク1ローリング
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	150	0:04:00	パドル DPS3本ずつ
3)	P	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	400	0:07:20	パドル セットレスト30"
				1	5	0' 30"				0:02:30	1)→2)→3)レスト30"
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう
1)	S	100	×	1	2	2' 20"	2	FR	200	0:04:40	
2)	S	100	×	1	2	2' 05"	4	FR	200	0:04:10	
3)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR	200	0:03:40	
				1	1	0' 00"				0:00:00	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
DW									0:05:00		
Total								2900	1:25:50		