

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

11/19 火曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

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	キャッチアップ	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
4)	P	100	×	3	1	1' 35"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:04:45
				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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
4)	S	100	×	2	2	1' 20"	6	FR	H	400	0:05:20
5)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR		800	0:12:00
				1	2	1' 00"				0:02:00	
										1)~5)レストナシ 5)→3)レスト1'	
DW										0:05:00	
Total									3900	1:27:05	



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

11/19 火曜日  
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
4)	P	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00
				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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 45"	3	FR		600	0:10:30
4)	S	100	×	2	2	1' 25"	6	FR	H	400	0:05:40
5)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
				1	2	1' 00"				0:02:00	
										1)~5)レストナシ 5)→3)レスト1'	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:26:10	

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

11/19 火曜日  
 【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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
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	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
4)	P	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
4)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	H	200	0:03:00
5)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
				1	1	1' 00"					0:01:00
											1)~5)レストナシ 5)→3)レスト1'
DW											0:05:00
Total									3550		1:27:15

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

11/19 火曜日  
 【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	50	×	3	1	1'15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
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	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	パドル	100	0:01:30
4)	P	100	×	3	1	1'55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:45
				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)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	板ヘッドダウン ドローイン	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	2	1'55"	3	FR		600	0:11:30
4)	S	100	×	1	2	1'35"	6	FR	H	200	0:03:10
5)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR		600	0:11:00
				1	1	1'00"				0:01:00	
										1)~5)レストナシ 5)→3)レスト1'	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:27:10	



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

11/19 火曜日  
 【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	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00	キャッチアップ	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	300	0:06:00	DES	
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	150	0:03:30	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む
2)	P	50	×	6	1	0'55"	5	FR	300	0:05:30	パドル
3)	P	50	×	2	1	0'50"	6	FR	100	0:01:40	パドル
4)	P	100	×	2	1	2'00"	3	FR	200	0:04:00	1/3呼吸 パドルナシ
				1	3	0'30"				0:01:30	1)~4)レスト30"
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	4	FR	150	0:04:00	板ヘッドダウン ドローイン
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸
3)	S	100	×	3	2	2'00"	3	FR	600	0:12:00	
4)	S	100	×	1	2	1'40"	6	FR	200	0:03:20	H
5)	S	100	×	3	2	1'55"	4	FR	600	0:11:30	
				1	1	1'00"				0:01:00	1)~5)レストナシ 5)→3)レスト1'
DW									0:05:00		
Total								3350	1:27:30		



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

11/19 火曜日  
 【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	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	150	0:04:30	キャッチアップ°		
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4 FR	300	0:06:30	DES		
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3 FR	150	0:04:00	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	
2)	P	50	×	5	1	1' 00"	5 FR	250	0:05:00	パドル	
3)	P	50	×	2	1	0' 55"	6 FR	100	0:01:50	パドル	
4)	P	100	×	2	1	2' 10"	3 FR	200	0:04:20	1/3呼吸 パドルナシ	
				1	3	0' 30"			0:01:30	1)~4)レスト30"	
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう		
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4 FR	100	0:03:00	板ヘッドダウン ドローイン	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2 FR	150	0:04:30	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	
3)	S	100	×	3	2	2' 10"	3 FR	600	0:13:00		
4)	S	100	×	1	2	1' 50"	6 FR	200	0:03:40	H	
5)	S	100	×	2	2	2' 00"	4 FR	400	0:08:00		
				1	1	1' 00"			0:01:00	1)~5)レストナシ 5)→3)レスト1'	
DW								0:05:00			
Total							3050	1:27:20			