



## 【 テーマ 】

## 強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

3/6 木曜日

## 【泳法注意】

フィニッシュ

## 【主觀的強度】

6

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			
W-UP											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:03:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	姿勢に注意して	150	0:04:00
2) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ドローイン		300	0:05:30
				1	1	0' 00"		1)→2)	レストナシ		0:00:00
1) Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置	つま先水面 プルプイナシ	100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 55"	2~6	FR	1E1H	H→フィニッシュを強く	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)	レストナシ		0:00:00
S	100	×	12	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		1200	0:18:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1) P	25	×	6	1	0' 30"	2~4~6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:00
2) P	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル		200	0:02:40
3) P	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	1/3呼吸		600	0:09:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)	レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3800	1:25:10



## 【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

3/6 木曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

6

## B

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP									0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300 0:05:30
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:03:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して	150 0:04:00
2) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ドローイン 1)→2)レストナシ	300 0:05:30 0:00:00
1) Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100 0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150 0:04:00
3) S	50	×	8	1	0' 55"	2·6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く 1)→2)→3)レストナシ	400 0:07:20 0:00:00
S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1000 0:15:50
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
1) P	25	×	6	1	0' 30"	2·4·6	FR	パドル DPS3本ずつ	150 0:03:00
2) P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル	200 0:03:00
3) P	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	1/3呼吸 1)→2)→3)レスト30"	600 0:09:30 0:01:00
DW									0:05:00
Total								3700	1:25:40

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

3/6 木曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

6

C											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time
W-UP											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して		150	0:04:00
2) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ドローイン		300	0:05:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ			0:00:00
1) Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ		100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	1' 00"	2·6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く		300	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		800	0:14:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
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	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル		200	0:03:00
3) P	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸		600	0:10:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:25:00

**【テーマ】**
**強化期B**
**耐乳酸**
**速く、強い 比較的持続できる**
**3/6 木曜日**
**【泳法注意】**
**フィニッシュ**
**【主観的強度】**
**6**

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して		
2) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ドローイン 1)→2)レストナシ		
1) Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ		
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		
3) S	50	×	6	1	1' 00"	2·6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く 1)→2)→3)レストナシ		
S	100	×	8	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2·4·6	FR	ハドル DPS3本ずつ		
2) P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	ハドル		
3) P	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	1/3呼吸 1)→2)→3)レスト30"		
DW										0:05:00
Total									3350	1:25:25



## 【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

3/6 木曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

6

E										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して		
2) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ドローイン 1)→2)レストナシ		
1) Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ		
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		
3) S	50	×	6	1	1' 05"	2·6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く 1)→2)→3)レストナシ		
S	100	×	7	1	1' 55"	4	FR	一定ペース		
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2·4·6	FR	ハドル DPS3本ずつ		
2) P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	ハドル		
3) P	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	1/3呼吸 1)→2)→3)レスト30"		
DW										0:05:00
Total									3250	1:25:55



## 【テーマ】

## 強化期B

## 耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

3/6 木曜日

### 【泳法注意】

## フィニッシュ

## 【主觀的強度】

6

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP										0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300 0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200 0:04:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して	150 0:04:30
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	ドロイン 1)→2)レストナシ	300 0:06:30 0:00:00
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100 0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150 0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	2·6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く 1)→2)→3)レストナシ	300 0:07:00 0:00:00
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600 0:12:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150 0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2·4·6	FR	パドル DPS3本ずつ	150 0:04:00
2)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル	100 0:01:50
3)	P	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸 1)→2)→3)レスト30"	400 0:08:30 0:01:00
DW										0:05:00
Total									2900	1:25:20