

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/23 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-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	25	×	4	1	1' 00"	4	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	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	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドル 片手前右/左by25 前の手はパドルに指を通さない			150	0:04:00	
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	×	6	3	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"			900	0:12:00	
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00	
2)	K	50	×	1	1	1' 30"	7	FR	板キック H 頑張ろう！			50	0:01:30	
3)	S	100	×	4	1	1' 25"	5	FR				400	0:05:40	
4)	S	50	×	4	1	0' 55"	2	FR	丁寧に			200	0:03:40	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00	
DW														0:05:00
	Total											3850	1:26:20	



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/23 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-UP													
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:30
													0:03:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	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	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
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドル	片手前右/左by25	前の手はパドルに指を通さない	150	0:04:00
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	×	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)→3)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	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
2)	K	50	×	1	1	1' 30"	7	FR	板キック	H	頑張ろう！	50	0:01:30
3)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR				400	0:06:00
4)	S	50	×	5	1	0' 55"	2	FR	丁寧に			250	0:04:35
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW													
0:05:00													
	Total											3700	1:26:35

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/23 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-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	25	×	4	1	1' 00"	4	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	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドル 片手前右/左by25 前の手はパドルに指を通さない			150	0:04:00	
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	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"			900	0:15:00	
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30	
2)	K	50	×	1	1	1' 30"	7	FR	板キック H 頑張ろう！			50	0:01:30	
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR				300	0:05:00	
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	2	FR	丁寧に			100	0:02:00	
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00	
DW														0:05:00
	Total											3450	1:27:00	

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/23 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-UP													
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:10:00
S		200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:06:00
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	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
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドル	片手前右/左by25	前の手はパドルに指を通さない	150	0:04:00
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	×	4	4	0' 50"	5	FR	パドル	セットレスト30"		800	0:13:20
				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	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
2)	K	50	×	1	1	1' 30"	7	FR	板キック	H	頑張ろう！	50	0:01:30
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR				300	0:05:15
4)	S	50	×	2	1	1' 00"	2	FR	丁寧に			100	0:02:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
DW													
												0:05:00	
	Total											3350	1:26:35



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/23 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-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	25	×	4	1	1' 00"	4	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	
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドル	片手前右/左by25	前の手はパドルに指を通さない	150	0:04:00	
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' 50"	5	FR	パドル	セットレスト30"		600	0:10:00	
				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	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30	
2)	K	50	×	1	1	1' 30"	7	FR	板キック	H	頑張ろう！	50	0:01:30	
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR				300	0:05:30	
4)	S	50	×	4	1	1' 05"	2	FR	丁寧に			200	0:04:20	
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00	
DW														0:05:00
	Total											3250	1:26:20	



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

3/23 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-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	25	×	4	1	1' 00"	4	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' 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' 05"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く				300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドル 片手前右/左by25 前の手はパドルに指を通さない				150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
3)	P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"				450	0:08:15
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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	200	×	3	1	4' 10"	4	FR	一定ペース				600	0:12:30
2)	K	50	×	1	1	1' 30"	7	FR	板キック H 頑張ろう！				50	0:01:30
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	5	FR					200	0:04:00
4)	S	50	×	4	1	1' 10"	2	FR	丁寧に				200	0:04:40
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
	Total												3000	1:26:55