

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/22 土曜日  
 【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント				150	0:04:30	
S	200	×	3	1	3' 10"	3	FR	丁寧に				600	0:09:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイ 奇数→頭方向に 偶数→足方向				150	0:05:00	
P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR	ハトル 頑張ろう! セットレスト30"				900	0:12:00	
				1	2	0' 30"							0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース				800	0:12:00
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' 40"	5	FR					300	0:04:00
4)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸 左右のタイミング				150	0:04:00
5)	S	50	×	6	1	0' 40"	5	FR					300	0:04:00
				1	2	0' 30"	2)→3)レスト30" 4)→5)レスト30" 他はレストナシ					0:01:00		
DW												0:05:00		
Total											3950	1:26:00		



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/22 土曜日  
 【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											0:10:00			
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント				150	0:04:30	
S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	丁寧に				600	0:10:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイ 奇数→頭方向に 偶数→足方向				150	0:05:00	
P	50	×	14	1	0' 45"	5	FR	ハトル 頑張ろう!				700	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース				600	0:09:30
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' 45"	5	FR					400	0:06:00
4)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸 左右のタイミング				150	0:04:00
5)	S	50	×	8	1	0' 45"	5	FR					400	0:06:00
				1	2	0' 30"			2)→3)レスト30" 4)→5)レスト30" 他はレストナシ					0:01:00
DW											0:05:00			
Total											3750	1:25:30		

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/22 土曜日  
 【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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2 スカールング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150		0:04:30
S	200	×	3	1	3' 40"	3 FR	丁寧に	600		0:11:00
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3 スカールング	背面腰の位置 プルプイ 奇数→頭方向に 偶数→足方向	150		0:05:00
P	50	×	12	1	0' 50"	5 FR	バトル 頑張ろう!	600		0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
1)	S	100	×	6	1	1' 45"	4 FR	一定ペース	600	0:10:30
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' 50"	5 FR		300	0:05:00
4)	K	50	×	3	1	1' 20"	3 FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸 左右のタイミング	150	0:04:00
5)	S	50	×	6	1	0' 50"	5 FR		300	0:05:00
				1	2	0' 30"		2)→3)レスト30" 4)→5)レスト30" 他はレストナシ		0:01:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:25:30

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/22 土曜日  
 【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												0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント				150	0:04:30	
S	200	×	3	1	3' 50"	3	FR	丁寧に				600	0:11:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイ 奇数→頭方向に 偶数→足方向				150	0:05:00	
P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	ハトル 頑張ろう! セットレスト30"				600	0:10:00	
				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	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース				600	0:11:00
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	×	5	1	0' 50"	5	FR					250	0:04:10
4)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸 左右のタイミング				150	0:04:00
5)	S	50	×	5	1	0' 50"	5	FR					250	0:04:10
				1	2	0' 30"		2)→3)レスト30" 4)→5)レスト30" 他はレストナシ					0:01:00	
DW												0:05:00		
Total											3350	1:25:20		



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/22 土曜日  
 【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		
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント				150	0:04:30	
S	200	×	3	1	4' 00"	3	FR	丁寧に				600	0:12:00	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイ 奇数→頭方向に 偶数→足方向				150	0:05:00	
P	50	×	12	1	0' 55"	5	FR	ハトル 頑張ろう!				600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				600	0:11:30
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	×	4	1	0' 55"	5	FR					200	0:03:40
4)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸 左右のタイミング				150	0:04:00
5)	S	50	×	4	1	0' 55"	5	FR					200	0:03:40
				1	2	0' 30"			2)→3)レスト30" 4)→5)レスト30" 他はレストナシ					0:01:00
DW												0:05:00		
Total											3250	1:25:50		



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

11/22 土曜日  
 【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント				150	0:04:30	
S	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	丁寧に				400	0:08:30	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 プルブイ 奇数→頭方向に 偶数→足方向				150	0:06:00	
P	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	ハトル 頑張ろう!				500	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース				400	0:08:20
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' 00"	5	FR					300	0:06:00
4)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト 向きを変えた後に呼吸 左右のタイミング				150	0:04:30
5)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR					300	0:06:00
				1	2	0' 30"			2)→3)レスト30" 4)→5)レスト30" 他はレストナシ					0:01:00
DW											0:05:00			
Total												2950	1:25:50	