



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/5/15 日曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

A

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
	S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:00
	K/S by25	50 × 6	1	0' 55"	3	FR K→6サイト S→1/3呼吸6ビート	300	0:05:30
1)	S	100 × 5	3	1' 30"	4	FR	1500	0:22:30
2)	S	100 × 1	3	1' 45"	2	FR E	300	0:05:15
3)	S	100 × 1	3	1' 15"	6	FR H	300	0:03:45
			1	2	1' 00"	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25 × 4	1	0' 30"	1	E	100	0:02:00
	P	25 × 6	1	0' 30"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
	P	50 × 12	1	0' 55"	6	FR ハドル H	600	0:11:00
	S	100 × 1	1	2' 00"	2	FR フォーム	100	0:02:00
DW								0:05:00
Total							4050	1:25:30



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/5/15 日曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

B

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR	300	0:10:00
	S	100 × 3	1	1'40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	K	50 × 2	1	1'30"	3	FR 右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン°by25	100	0:03:00
	K/S by25	50 × 6	1	0'55"	3	FR K→6サイト° S→1/3呼吸6ビート	300	0:05:30
1)	S	100 × 5	3	1'35"	4	FR	1500	0:23:45
2)	S	100 × 1	3	2'00"	2	FR E	300	0:06:00
3)	S	100 × 1	3	1'25"	6	FR H	300	0:04:15
			1	1'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25 × 4	1	0'30"	1	E	100	0:02:00
	P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50 × 10	1	1'00"	6	FR ハドル H	500	0:10:00
	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR フォーム	100	0:02:00
DW								0:05:00
Total							3950	1:27:30

C													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR				300	0:10:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25			100	0:03:00
	K/S by25	50	×	6	1	1'00"	3	FR	K→6サイド S→1/3呼吸6ビート			300	0:06:00
1)	S	100	×	4	3	1'45"	4	FR				1200	0:21:00
2)	S	100	×	1	3	2'00"	2	FR	E			300	0:06:00
3)	S	100	×	1	3	1'35"	6	FR	H			300	0:04:45
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:02:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1		E			100	0:02:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1'00"	6	FR	パドル	H		500	0:10:00
	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	フォーム			100	0:02:00
DW													0:05:00
Total												3650	1:26:45



【テーマ】
 準備期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2016/5/15 日曜日

【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

D

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
S	100 × 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
K	50 × 2	1	1'30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	100	0:03:00
K/S by25	50 × 5	1	1'00"	3	FR	K→6サイト S→1/3呼吸6ビート	250	0:05:00
1)	S 100 × 4	3	1'55"	4	FR		1200	0:23:00
2)	S 100 × 1	3	2'05"	2	FR	E	300	0:06:15
3)	S 100 × 1	3	1'45"	6	FR	H	300	0:05:15
		1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
S	25 × 4	1	0'30"	1		E	100	0:02:00
P	25 × 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50 × 8	1	1'00"	6	FR	パドル H	400	0:08:00
S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	フォーム	100	0:02:00
DW								0:05:00
Total							3500	1:27:00



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2016/5/15 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

E									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU									0:10:00
	S	50 × 6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	S	100 × 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	100	0:03:00
	K/S by25	50 × 4	1	1' 05"	3	FR	K→6サイト S→1/3呼吸6ビート	200	0:04:20
1)	S	100 × 3	3	2' 05"	4	FR		900	0:18:45
2)	S	100 × 1	3	2' 10"	2	FR	E	300	0:06:30
3)	S	100 × 1	3	1' 55"	6	FR	H	300	0:05:45
			1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
	S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00
	P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50 × 8	1	1' 10"	6	FR	ハドル H	400	0:09:20
	S	100 × 1	1	2' 10"	2	FR	フォーム	100	0:02:10
DW									0:05:00
Total								3150	1:26:50

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

F

Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU								0:10:00
S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES	300	0:07:00
K	50 × 2	1	1' 45"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	100	0:03:30
K/S by25	50 × 4	1	1' 15"	3	FR	K→6サイド S→1/3呼吸6ビート	200	0:05:00
1)	S 100 × 3	3	2' 15"	4	FR		900	0:20:15
2)	S 50 × 1	3	1' 20"	2	FR	E	150	0:04:00
3)	S 100 × 1	3	2' 00"	6	FR	H	300	0:06:00
		1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1		E	100	0:03:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
P	50 × 6	1	1' 20"	6	FR	ハドル H	300	0:08:00
S	100 × 1	1	2' 20"	2	FR	フォーム	100	0:02:20
DW								0:05:00
Total							2900	1:27:35