



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/31 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

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 |
| 1) | S | 200 × 1 | 5 | 3' 20" | 2 | FR 第1セット | 1000 | 0:16:40 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 0' 35" | 6 | FR 1)→2)レストナシ | 250 | 0:02:55 |
| レスト | | | 1 | 5 0' 30" | | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 200 × 1 | 5 | 3' 00" | 3 | FR 第2セット | 1000 | 0:15:00 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 0' 35" | 6 | FR 1)→2)レストナシ | 250 | 0:02:55 |
| レスト | | | 1 | 5 0' 30" | | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 200 × 1 | 5 | 2' 40" | 4 | FR 第3セット | 1000 | 0:13:20 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 0' 35" | 6 | FR 1)→2)レストナシ | 250 | 0:02:55 |
| | | | 1 | 4 0' 30" | | 第1)→第2)→第3)レスト30" 第3)→第1)レスト30" | | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 4350 | 1:26:15 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/31 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

| B | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|-------|----|----|--------|--------|----|-------------------|--------------|---------|---------|
| 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 |
| 1) | S | 200 | × | 1 | 5 | 3' 40" | 2 | FR | 第1セット | | 1000 | 0:18:20 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 5 | 0' 40" | 6 | FR | 1)→2)レストナシ | | 250 | 0:03:20 |
| レスト | | | | | 1 | 5 | 0' 30" | | | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 5 | 2' 35" | 3 | FR | 第2セット | | 750 | 0:12:55 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 5 | 0' 40" | 6 | FR | 1)→2)レストナシ | | 250 | 0:03:20 |
| レスト | | | | | 1 | 5 | 0' 30" | | | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 5 | 2' 20" | 4 | FR | 第3セット | | 750 | 0:11:40 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 5 | 0' 40" | 6 | FR | 1)→2)レストナシ | | 250 | 0:03:20 |
| | | | | | 1 | 4 | 0' 30" | | 第1)→第2)→第3)レスト30" | 第3→第1)レスト30" | | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | 3850 | 1:25:25 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/31 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

| C | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|---|-----|-------|-------|-------|----|-------------------|--------------|--|----------|---------|
| 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 | 1'50" | 2・3・4 | FR | DES | | | 300 | 0:05:30 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 5 | 3'00" | 2 | FR | 第1セット | | | 750 | 0:15:00 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 5 | 0'45" | 6 | FR | 1)→2)レストナシ | | | 250 | 0:03:45 |
| レスト | | | | 1 | 5 | 0'30" | | | | | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 5 | 2'45" | 3 | FR | 第2セット | | | 750 | 0:13:45 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 5 | 0'45" | 6 | FR | 1)→2)レストナシ | | | 250 | 0:03:45 |
| レスト | | | | 1 | 5 | 0'30" | | | | | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 150 | × | 1 | 5 | 2'30" | 4 | FR | 第3セット | | | 750 | 0:12:30 |
| 2) | S | 50 | × | 1 | 5 | 0'45" | 6 | FR | 1)→2)レストナシ | | | 250 | 0:03:45 |
| | | | | 1 | 4 | 0'30" | | | 第1)→第2)→第3)レスト30" | 第3→第1)レスト30" | | | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | 3600 | 1:26:00 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/31 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

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 |
| 1) | S | 100 × 1 | 5 | 2'10" | 2 | FR 第1セット | 500 | 0:10:50 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 0'50" | 6 | FR 1)→2)レストナシ | 250 | 0:04:10 |
| レスト | | | 1 | 0'30" | | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 150 × 1 | 5 | 2'55" | 3 | FR 第2セット | 750 | 0:14:35 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 0'50" | 6 | FR 1)→2)レストナシ | 250 | 0:04:10 |
| レスト | | | 1 | 0'30" | | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 150 × 1 | 5 | 2'40" | 4 | FR 第3セット | 750 | 0:13:20 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 0'50" | 6 | FR 1)→2)レストナシ | 250 | 0:04:10 |
| | | | 1 | 0'30" | | 第1)→第2)→第3)レスト30" 第3)→第1)レスト30" | | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3350 | 1:25:15 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/31 日曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

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 × 4 | 1 | 2' 10" | 2~4 | FR DES | 400 | 0:08:40 |
| 1) | S | 100 × 1 | 5 | 2' 15" | 2 | FR 第1セット | 500 | 0:11:15 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 0' 55" | 6 | FR 1)→2)レストナシ | 250 | 0:04:35 |
| レスト | | | 1 | 0' 30" | | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 100 × 1 | 5 | 2' 00" | 3 | FR 第2セット | 500 | 0:10:00 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 0' 55" | 6 | FR 1)→2)レストナシ | 250 | 0:04:35 |
| レスト | | | 1 | 0' 30" | | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 150 × 1 | 5 | 2' 50" | 4 | FR 第3セット | 750 | 0:14:10 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 0' 55" | 6 | FR 1)→2)レストナシ | 250 | 0:04:35 |
| | | | 1 | 0' 30" | | 第1)→第2)→第3)レスト30" 第3→第1)レスト30" | | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 3200 | 1:26:20 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2016/7/31 日曜日

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【主観的強度】
 5

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 × 4 | 1 | 2' 20" | 2・3・4 | FR DES | 400 | 0:09:20 |
| 1) | S | 100 × 1 | 5 | 2' 20" | 2 | FR | 500 | 0:11:40 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 1' 00" | 6 | FR | 250 | 0:05:00 |
| レスト | | | 1 | 5 | 0' 30" | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 100 × 1 | 5 | 2' 10" | 3 | FR | 500 | 0:10:50 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 1' 00" | 6 | FR | 250 | 0:05:00 |
| レスト | | | 1 | 5 | 0' 30" | | | 0:02:30 |
| 1) | S | 100 × 1 | 5 | 2' 00" | 4 | FR | 500 | 0:10:00 |
| 2) | S | 50 × 1 | 5 | 1' 00" | 6 | FR | 250 | 0:05:00 |
| | | | 1 | 4 | 0' 30" | 第1)→第2)→第3)レスト30" 第3)→第1)レスト30" | | 0:02:00 |
| DW | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | 2950 | 1:26:20 |