



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 長く持続できる

2016/12/11 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	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
レスト			1	1	1' 00"				0:01:00
1)	S	50	× 8	2	0' 45"	3	FR	800	0:12:00
2)	Drill	50	× 3	2	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
3)	P	50	× 6	2	0' 40"	7	FR	600	0:08:00
			1	3	1' 00"				0:03:00
レスト			1	1	1' 00"				0:01:00
1)	K/S	50	× 6	2	0' 55"	2	FR	600	0:11:00
2)	S	100	× 6	2	1' 25"	5	FR	1200	0:17:00
3)	Đ	25	× 4	2	0' 45"	9	FR	200	0:06:00
			1	1	0' 30"				0:00:30
						ストレートアーム			
						1)→2)→3)レストナシ			3)→1)レスト30"
DW									0:05:00
Total								4000	1:27:00



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
長く持続できる

2016/12/11 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			Distance	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
レスト			1	1	1' 00"						0:01:00
1) S	50	×	6	2	0' 50"	3	FR			600	0:10:00
2) Drill	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに肘は水面上	フィニッシュ	300	0:08:00
3) P	50	×	6	2	0' 45"	7	FR			600	0:09:00
			1	3	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'		0:03:00
レスト			1	1	1' 00"						0:01:00
1) K/S	50	×	6	2	0' 55"	2	FR			600	0:11:00
2) S	100	×	5	2	1' 30"	5	FR			1000	0:15:00
3) D	25	×	4	2	0' 45"	9	FR	ストレートアーム		200	0:06:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 長く持続できる

2016/12/11 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	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
	S	50	×	6	1	1'00"	2 FR	300		0:06:00
レスト				1	1	1'00"				0:01:00
1)	S	50	×	6	2	0'55"	3 FR	600		0:11:00
2)	Drill	50	×	3	2	1'20"	2 FR	300	片手前右/左by25 体を斜めに肘は水面上 フィニッシュ	0:08:00
3)	P	50	×	6	2	0'50"	7 FR	600		0:10:00
				1	3	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	0:03:00
レスト				1	1	1'00"				0:01:00
1)	K/S	50	×	3	2	1'00"	2 FR	300		0:06:00
2)	S	100	×	6	2	1'40"	5 FR	1200		0:20:00
3)	⊕	25	×	4	2	0'45"	9 FR	200	ストレートアーム	0:06:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	0:00:30
DW										0:05:00
Total								3500		1:27:30



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 長く持続できる

2016/12/11 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	Distance	Time		
W-PU										0:10:00
	S	50	× 6	1	1'00"	2	FR	300		0:06:00
レスト				1	1'00"					0:01:00
1)	S	50	× 6	2	0'55"	3	FR	600		0:11:00
2)	Drill	50	× 3	2	1'20"	2	FR	300	片手前右/左by25 体を斜めに肘は水面上	フィニッシュ
3)	P	50	× 6	2	0'55"	7	FR	600		0:11:00
				1	3	1'00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト1'
レスト				1	1'00"					0:03:00
1)	K/S	50	× 3	2	1'00"	2	FR	300		0:06:00
2)	S	100	× 5	2	1'50"	5	FR	1000		0:18:20
3)	D	25	× 4	2	0'45"	9	FR	200	ストレートアーム	0:06:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"
										0:00:30
DW										0:05:00
Total								3300		1:26:50



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 長く持続できる

2016/12/11 日曜日
 【泳法注意】
 ファイニッシュ
 【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	
レスト				1	1'00"				0:01:00	
1)	S	50	×	5	2	1'00"	3	FR	500	0:10:00
2)	Drill	50	×	3	2	1'30"	2	FR	300	0:09:00
3)	P	50	×	6	2	1'00"	7	FR	600	0:12:00
				1	3	1'00"			0:03:00	
レスト				1	1'00"				0:01:00	
1)	K/S	50	×	3	2	1'05"	2	FR	300	0:06:30
2)	S	100	×	4	2	2'00"	5	FR	800	0:16:00
3)	⊖	25	×	4	2	0'45"	9	FR	200	0:06:00
				1	1	0'30"			0:00:30	
DW										0:05:00
Total								3000	1:26:30	



2016/12/11 日曜日

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 長く持続できる

【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	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:10:00
レスト				1	1	1' 00"					0:07:30
1)	S	50	×	4	2	1' 10"	3	FR		400	0:01:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 45"	2	FR	片手前右/左by25 体を斜めに肘は水面上 フィニッシュ	300	0:09:20
3)	P	50	×	5	2	1' 10"	7	FR		300	0:10:30
				1	3	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	500	0:11:40
レスト				1	1	1' 00"					0:03:00
1)	K/S	50	×	3	2	1' 15"	2	FR		300	0:01:00
2)	S	100	×	3	2	2' 10"	5	FR		600	0:07:30
3)	D	25	×	4	2	0' 45"	9	FR	ストレートアーム	200	0:13:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:06:00
											0:00:30
DW											0:05:00
Total										2600	1:26:00