



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/25 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

| A | | | | | | | | | | |
|-------|-------------|---------|-------|--------|----|----|------------------|------|---------|---------|
| 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 | 0:05:30 |
| | K/S by25 | 50 × 3 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | K→6サイト | 150 | 0:03:00 | |
| 1) | S | 50 × 3 | 1 | 0' 40" | 7 | FR | H | 150 | 0:02:00 | |
| 2) | S | 100 × 2 | 1 | 1' 15" | 6 | FR | | 200 | 0:02:30 | |
| 3) | S | 100 × 3 | 1 | 1' 20" | 5 | FR | | 300 | 0:04:00 | |
| 4) | S | 100 × 4 | 1 | 1' 25" | 4 | FR | | 400 | 0:05:40 | |
| | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | |
| レスト | | | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 |
| 1) | S | 100 × 6 | 1 | 1' 20" | 7 | FR | | 600 | 0:08:00 | |
| 2) | S | 100 × 6 | 1 | 1' 25" | 6 | FR | | 600 | 0:08:30 | |
| 3) | S | 100 × 6 | 1 | 1' 20" | 5 | FR | | 600 | 0:08:00 | |
| 4) | S | 100 × 6 | 1 | 1' 25" | 4 | FR | | 600 | 0:08:30 | |
| | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | |
| レスト | | | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 |
| 1) | S | 100 × 4 | 1 | 1' 25" | 4 | FR | | 400 | 0:05:40 | |
| 2) | S | 100 × 3 | 1 | 1' 20" | 5 | FR | | 300 | 0:04:00 | |
| 3) | S | 100 × 2 | 1 | 1' 15" | 6 | FR | | 200 | 0:02:30 | |
| 4) | S | 50 × 6 | 1 | 0' 40" | 7 | FR | H | 300 | 0:04:00 | |
| | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 5100 | | 1:27:50 |



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/6/25 日曜日

【泳法注意】
姿勢
【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 |
| | K/S by25 | 50 | × 3 | 1 | 1' 00" | 3 | FR | K→6サイト | | 150 | 0:03:00 |
| 1) | S | 50 | × 3 | 1 | 0' 40" | 7 | FR | H | | 150 | 0:02:00 |
| 2) | S | 100 | × 2 | 1 | 1' 25" | 6 | FR | | | 200 | 0:02:50 |
| 3) | S | 100 | × 3 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | | | 300 | 0:04:30 |
| 4) | S | 100 | × 4 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | | | 400 | 0:06:20 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | |
| レスト | | | | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 |
| 1) | S | 100 | × 5 | 1 | 1' 30" | 7 | FR | | | 500 | 0:07:30 |
| 2) | S | 100 | × 5 | 1 | 1' 35" | 6 | FR | | | 500 | 0:07:55 |
| 3) | S | 100 | × 5 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | | | 500 | 0:07:30 |
| 4) | S | 100 | × 5 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | | | 500 | 0:07:55 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | |
| レスト | | | | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 |
| 1) | S | 100 | × 4 | 1 | 1' 35" | 4 | FR | | | 400 | 0:06:20 |
| 2) | S | 100 | × 3 | 1 | 1' 30" | 5 | FR | | | 300 | 0:04:30 |
| 3) | S | 100 | × 2 | 1 | 1' 25" | 6 | FR | | | 200 | 0:02:50 |
| 4) | S | 50 | × 3 | 1 | 0' 40" | 7 | FR | H | | 150 | 0:02:00 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | |
| DW | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | 4550 | 1:26:40 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/25 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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 |
| | K/S by25 | 50 | × | 3 | 1 | 1' 10" | 3 FR | K→6サイト | 150 | 0:03:30 |
| 1) | S | 50 | × | 2 | 1 | 0' 45" | 7 FR | H | 100 | 0:01:30 |
| 2) | S | 100 | × | 2 | 1 | 1' 35" | 6 FR | | 200 | 0:03:10 |
| 3) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 5 FR | | 300 | 0:05:00 |
| 4) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1' 45" | 4 FR | | 400 | 0:07:00 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | |
| レスト | | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 0:00:30 |
| 1) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1' 40" | 7 FR | | 400 | 0:06:40 |
| 2) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1' 45" | 6 FR | | 400 | 0:07:00 |
| 3) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1' 40" | 5 FR | | 400 | 0:06:40 |
| 4) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1' 45" | 4 FR | | 400 | 0:07:00 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | |
| レスト | | | | 1 | 1 | 0' 30" | | | | 0:00:30 |
| 1) | S | 100 | × | 4 | 1 | 1' 45" | 4 FR | | 400 | 0:07:00 |
| 2) | S | 100 | × | 3 | 1 | 1' 40" | 5 FR | | 300 | 0:05:00 |
| 3) | S | 100 | × | 2 | 1 | 1' 35" | 6 FR | | 200 | 0:03:10 |
| 4) | S | 50 | × | 3 | 1 | 0' 45" | 7 FR | H | 150 | 0:02:15 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 4100 | 1:26:55 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/25 日曜日

【泳法注意】

姿勢

【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 |
| | K/S by25 | 50 × 3 | 1 | 1' 10" | 3 | FR | K→6サイト | 150 | | 0:03:30 |
| 1) | S | 50 × 1 | 1 | 0' 45" | 7 | FR | H | 50 | | 0:00:45 |
| 2) | S | 100 × 2 | 1 | 1' 40" | 6 | FR | | 200 | | 0:03:20 |
| 3) | S | 100 × 3 | 1 | 1' 45" | 5 | FR | | 300 | | 0:05:15 |
| 4) | S | 100 × 4 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | | 400 | | 0:07:20 |
| | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | |
| レスト | | | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 |
| 1) | S | 100 × 4 | 1 | 1' 45" | 7 | FR | | 400 | | 0:07:00 |
| 2) | S | 100 × 4 | 1 | 1' 50" | 6 | FR | | 400 | | 0:07:20 |
| 3) | S | 100 × 4 | 1 | 1' 45" | 5 | FR | | 400 | | 0:07:00 |
| 4) | S | 100 × 4 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | | 400 | | 0:07:20 |
| | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | |
| レスト | | | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 |
| 1) | S | 100 × 4 | 1 | 1' 50" | 4 | FR | | 400 | | 0:07:20 |
| 2) | S | 100 × 3 | 1 | 1' 45" | 5 | FR | | 300 | | 0:05:15 |
| 3) | S | 100 × 2 | 1 | 1' 40" | 6 | FR | | 200 | | 0:03:20 |
| 4) | S | 50 × 1 | 1 | 0' 45" | 7 | FR | H | 50 | | 0:00:45 |
| | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | 3950 | | 1:27:30 |



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/6/25 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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 |
| | K/S by25 | 50 × 3 | 1 | 1' 15" | 3 | FR | K→6サイト | | 150 | 0:03:45 |
| 1) | S | 50 × 1 | 1 | 0' 50" | 7 | FR | H | | 50 | 0:00:50 |
| 2) | S | 100 × 2 | 1 | 1' 50" | 6 | FR | | | 200 | 0:03:40 |
| 3) | S | 100 × 3 | 1 | 1' 55" | 5 | FR | | | 300 | 0:05:45 |
| 4) | S | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 4 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | |
| レスト | | | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 |
| 1) | S | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 7 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| 2) | S | 100 × 4 | 1 | 2' 05" | 6 | FR | | | 400 | 0:08:20 |
| 3) | S | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 5 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| 4) | S | 100 × 4 | 1 | 2' 05" | 4 | FR | | | 400 | 0:08:20 |
| | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | |
| レスト | | | 1 | 0' 30" | | | | | | 0:00:30 |
| 1) | S | 100 × 3 | 1 | 2' 00" | 4 | FR | | | 300 | 0:06:00 |
| 2) | S | 100 × 3 | 1 | 1' 55" | 5 | FR | | | 300 | 0:05:45 |
| 3) | S | 100 × 2 | 1 | 1' 50" | 6 | FR | | | 200 | 0:03:40 |
| 4) | S | 50 × 1 | 1 | 0' 50" | 7 | FR | H | | 50 | 0:00:50 |
| | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | |
| DW | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | 3550 | 1:27:25 |



2017/6/25 日曜日

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【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 | |
| | K/S by25 | 50 | × 3 | 1 | 1' 20" | 3 | FR | K→6サイト | | | | 150 | 0:04:00 |
| 1) | S | 50 | × 1 | 1 | 0' 55" | 7 | FR | H | | | | 50 | 0:00:55 |
| 2) | S | 100 | × 2 | 1 | 2' 00" | 6 | FR | | | | | 200 | 0:04:00 |
| 3) | S | 100 | × 2 | 1 | 2' 05" | 5 | FR | | | | | 200 | 0:04:10 |
| 4) | S | 100 | × 3 | 1 | 2' 10" | 4 | FR | | | | | 300 | 0:06:30 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | | | |
| レスト | | | | 1 | 0' 30" | | | | | | | | 0:00:30 |
| 1) | S | 100 | × 3 | 1 | 2' 10" | 7 | FR | | | | | 300 | 0:06:30 |
| 2) | S | 100 | × 3 | 1 | 2' 15" | 6 | FR | | | | | 300 | 0:06:45 |
| 3) | S | 100 | × 3 | 1 | 2' 10" | 5 | FR | | | | | 300 | 0:06:30 |
| 4) | S | 100 | × 3 | 1 | 2' 15" | 4 | FR | | | | | 300 | 0:06:45 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | | | |
| レスト | | | | 1 | 0' 30" | | | | | | | | 0:00:30 |
| 1) | S | 100 | × 3 | 1 | 2' 10" | 4 | FR | | | | | 300 | 0:06:30 |
| 2) | S | 100 | × 3 | 1 | 2' 05" | 5 | FR | | | | | 300 | 0:06:15 |
| 3) | S | 100 | × 2 | 1 | 2' 00" | 6 | FR | | | | | 200 | 0:04:00 |
| 4) | S | 50 | × 1 | 1 | 0' 55" | 7 | FR | H | | | | 50 | 0:00:55 |
| | | | | | | | | 1)→2)→3)→4)レストナシ | | | | | |
| DW | | | | | | | | | | | | | 0:05:00 |
| Total | | | | | | | | | | | | 3250 | 1:27:15 |