



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/7/11 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	200 × 1	1	3' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:00	
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30	
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25	300	0:08:00	
S	100 × 8	2	1' 20"	5	FR	セットレスト1'	1600	0:21:20	
S	25 × 4	1	0' 30"	1	各自	E	100	0:01:00	
P	25 × 6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
P	50 × 15	1	0' 40"	5	FR	パドル	750	0:10:00	
P	100 × 3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:05:00	
S・K・S	25 × 12	1	0' 40"	2-4-9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:08:00	
DW								0:05:00	
Total							4150	1:26:50	



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/7/11 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25				150	0:04:30
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25				300	0:08:00
S	100 × 7	2	1' 30"	5	FR	セットレスト1'				1400	0:21:00
S	25 × 4	1	1' 00"								0:01:00
S	25 × 4	1	0' 30"	1	各自	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 × 12	1	0' 45"	5	FR	パドル				600	0:09:00
P	100 × 3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう				300	0:05:30
S・K・S	25 × 12	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸				300	0:08:00
DW											0:05:00
Total										3800	1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/7/11 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 5

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:30
	Drill	50	×	6	1	1'20"	2	FR	①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25	300	0:08:00
	S	100	×	6	2	1'40"	5	FR	セットレスト1'	1200	0:20:00
	S	25	×	4	1	0'30"	1	各自	E	100	0:01:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
	P	100	×	3	1	1'50"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:05:30
	S・K・S・D	25	×	12	1	0'40"	2・4・9	FR	K→12サイト° D→前面壁を見て横呼吸	300	0:08:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:27:30



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/7/11 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	200 × 1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00		
K	50 × 3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30		
Drill	50 × 6	1	1' 20"	2	FR	①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25	300	0:08:00		
S	100 × 5	2	1' 50"	5	FR	セットレスト1'	1000	0:18:20		
S	25 × 4	1	0' 30"	1	各自	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 × 12	1	0' 55"	5	FR	パドル	600	0:11:00		
P	100 × 3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	300	0:06:00		
S・K・S	25 × 12	1	0' 40"	2・4・9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸	300	0:08:00		
DW										0:05:00
Total							3400	1:27:20		



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/7/11 火曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	200 × 1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200		0:04:30
K	50 × 2	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイト by25	100		0:03:00
Drill	50 × 6	1	1' 30"	2	FR	①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25	300		0:09:00
S	100 × 4	2	2' 00"	5	FR	セットレスト1'	800		0:16:00
S	25 × 4	1	0' 45"	1	各自	E	100		0:03:00
P	25 × 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150		0:04:00
P	50 × 12	1	1' 00"	5	FR	パドル	600		0:12:00
P	100 × 2	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう	200		0:04:20
S・K・S	25 × 12	1	0' 45"	2・4・9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸	300		0:09:00
DW									0:05:00
Total							3050		1:27:20



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2017/7/11 火曜日

【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:05:00
K	50	× 2	1	1' 45"	3	FR	12サイト/6サイトby25				100	0:03:30
Drill	50	× 4	1	1' 35"	2	FR	①右呼吸 片手前右/片手横左 by25 ②左呼吸 片手前左/片手横右 by25				200	0:06:20
S	100	× 4	2	2' 10"	5	FR	セットレスト1'				800	0:17:20
S	25	× 4	1	1' 00"							0:01:00	
S	25	× 4	1	0' 45"	1	各自	E				100	0:03:00
P	25	× 6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:04:00
P	50	× 10	1	1' 05"	5	FR	パドル				500	0:10:50
P	100	× 2	1	2' 20"	3	FR	1/3呼吸 呼吸のタイミングを合わせよう				200	0:04:40
S・K・S	25	× 12	1	0' 45"	2・4・9	FR	K→12サイト D→前面壁を見て横呼吸				300	0:09:00
DW											0:05:00	
Total										2850	1:27:10	