



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2017/7/30 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	S	50 × 6	1	0'55"	2	FR		300	0:10:00 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

2017/7/30 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	S	50	× 6	1	0' 55"	2	FR				300	0:10:00 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

2017/7/30 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

2017/7/30 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

2017/7/30 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	5	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	5	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	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								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

2017/7/30 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	第1セット		500	0:11:40
2)	S	50	×	1	5	1' 00"	6	FR	1)→2)レストナシ		250	0:05:00
レスト				1	5	0' 30"						0:02:30
1)	S	100	×	1	5	2' 10"	3	FR	第2セット		500	0:10:50
2)	S	50	×	1	5	1' 00"	6	FR	1)→2)レストナシ		250	0:05:00
レスト				1	5	0' 30"						0:02:30
1)	S	100	×	1	5	2' 00"	4	FR	第3セット		500	0:10:00
2)	S	50	×	1	5	1' 00"	6	FR	1)→2)レストナシ		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