



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/6/3 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU											0:10:00
S	25	×	4	1	0' 25"	2	FR 4本で+5"	100			0:01:40
S	25	×	4	1	0' 30"	2	FR	100			0:02:00
S	25	×	4	1	0' 35"	1	FR	100			0:02:20
S	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	200			0:02:40
S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	200			0:03:00
S	50	×	4	1	0' 50"	4	FR	200			0:03:20
S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	200			0:03:40
S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	200			0:04:00
S	50	×	4	1	1' 05"	1	FR	200			0:04:20
S	75	×	4	1	1' 10"	6	FR	300			0:04:40
S	75	×	4	1	1' 15"	5	FR	300			0:05:00
S	75	×	4	1	1' 20"	3	FR	300			0:05:20
S	75	×	4	1	1' 25"	2	FR	300			0:05:40
S	100	×	4	1	1' 30"	6	FR	400			0:06:00
S	100	×	4	1	1' 35"	5	FR	400			0:06:20
S	100	×	4	1	1' 40"	4	FR	400			0:06:40
S	100	×	4	1	1' 45"	3	FR	400			0:07:00
DW											0:05:00
Total								4300			1:28:40



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/6/3 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

C									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU									0:10:00
S	25	×	4	1	0' 30"	2	FR 4本で+5"	100	0:02:00
S	25	×	4	1	0' 35"	2		100	0:02:20
S	25	×	4	1	0' 40"	1		100	0:02:40
S	50	×	4	1	0' 45"	6		200	0:03:00
S	50	×	4	1	0' 50"	5		200	0:03:20
S	50	×	4	1	0' 55"	4		200	0:03:40
S	50	×	4	1	1' 00"	3		200	0:04:00
S	50	×	4	1	1' 05"	2		200	0:04:20
S	50	×	4	1	1' 10"	1		200	0:04:40
S	75	×	4	1	1' 15"	6		300	0:05:00
S	75	×	4	1	1' 20"	5		300	0:05:20
S	75	×	4	1	1' 25"	3		300	0:05:40
S	75	×	4	1	1' 30"	2		300	0:06:00
S	100	×	4	1	1' 35"	6		400	0:06:20
S	100	×	4	1	1' 40"	5		400	0:06:40
S	100	×	4	1	1' 45"	4		400	0:07:00
DW									0:05:00
Total								3900	1:27:00



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/6/3 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU											0:10:00
	S	25	×	4	1	0' 30"	2	FR	4本で+5"	100	0:02:00
	S	25	×	4	1	0' 35"	2	FR		100	0:02:20
	S	25	×	4	1	0' 40"	1	FR		100	0:02:40
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	FR		100	0:03:00
	S	50	×	4	1	0' 50"	6	FR		200	0:03:20
	S	50	×	4	1	0' 55"	5	FR		200	0:03:40
	S	50	×	4	1	1' 00"	4	FR		200	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR		200	0:04:20
	S	50	×	4	1	1' 10"	2	FR		200	0:04:40
	S	50	×	4	1	1' 15"	1	FR		200	0:05:00
	S	75	×	4	1	1' 20"	6	FR		300	0:05:20
	S	75	×	4	1	1' 25"	5	FR		300	0:05:40
	S	75	×	4	1	1' 30"	3	FR		300	0:06:00
	S	75	×	4	1	1' 35"	2	FR		300	0:06:20
	S	100	×	4	1	1' 40"	6	FR		400	0:06:40
	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR		400	0:07:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:27:00



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/6/3 日曜日  
 【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU											0:10:00
	S	25	×	4	1	0' 35"	2	FR	4本で+5"	100	0:02:20
	S	25	×	4	1	0' 40"	2	FR		100	0:02:40
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	FR		100	0:03:00
	S	25	×	4	1	0' 50"	1	FR		100	0:03:20
	S	50	×	4	1	0' 55"	6	FR		200	0:03:40
	S	50	×	4	1	1' 00"	5	FR		200	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 05"	4	FR		200	0:04:20
	S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR		200	0:04:40
	S	50	×	4	1	1' 15"	2	FR		200	0:05:00
	S	50	×	4	1	1' 20"	1	FR		200	0:05:20
	S	75	×	4	1	1' 25"	6	FR		300	0:05:40
	S	75	×	4	1	1' 30"	5	FR		300	0:06:00
	S	75	×	4	1	1' 35"	3	FR		300	0:06:20
	S	75	×	4	1	1' 40"	2	FR		300	0:06:40
	S	75	×	4	1	1' 45"	1	FR		300	0:07:00
	S	100	×	2	1	1' 50"	6	FR		200	0:03:40
DW											0:05:00
Total										3300	1:28:40



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2018/6/3 日曜日

【泳法注意】  
 キックとストロークのタイミング  
 【主観的強度】  
 6

F															
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					Distance	Time		
W-PU													0:10:00		
	S	25	×	4	1	0' 40"	3	FR	4本で+5"					100	0:02:40
	S	25	×	4	1	0' 45"	2	FR						100	0:03:00
	S	25	×	4	1	0' 50"	2	FR						100	0:03:20
	S	25	×	4	1	0' 55"	2	FR						100	0:03:40
	S	50	×	4	1	1' 00"	6	FR						200	0:04:00
	S	50	×	4	1	1' 05"	5	FR						200	0:04:20
	S	50	×	4	1	1' 10"	4	FR						200	0:04:40
	S	50	×	4	1	1' 15"	4	FR						200	0:05:00
	S	50	×	4	1	1' 20"	3	FR						200	0:05:20
	S	50	×	4	1	1' 25"	2	FR						200	0:05:40
	S	50	×	4	1	1' 30"	1	FR						200	0:06:00
	S	75	×	4	1	1' 35"	6	FR						300	0:06:20
	S	75	×	4	1	1' 40"	4	FR						300	0:06:40
	S	75	×	4	1	1' 45"	3	FR						300	0:07:00
	S	75	×	4	1	1' 50"	2	FR						300	0:07:20
DW													0:05:00		
Total												3000	1:30:00		