



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/1 日曜日
 【泳法注意】
 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	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR			
									300	0:10:00	
									300	0:05:30	
1)	S	100	×	4	1	1'50"	2	FR	頑張ってください		
2)	S	50	×	4	1	0'40"	6	FR		400	0:07:20
3)	S	100	×	4	1	1'45"	2	FR		200	0:02:40
4)	S	100	×	4	1	1'45"	2	FR		400	0:07:00
5)	S	50	×	4	1	0'45"	5	FR		200	0:03:00
6)	S	100	×	4	1	1'40"	3	FR		400	0:06:40
7)	S	50	×	4	1	0'50"	3	FR		200	0:03:20
8)	S	100	×	4	1	1'35"	4	FR		400	0:06:20
9)	S	50	×	4	1	0'55"	3	FR		200	0:03:40
10)	S	100	×	4	1	1'30"	5	FR		400	0:06:00
11)	S	50	×	4	1	1'00"	2	FR		200	0:04:00
12)	S	100	×	3	1	1'25"	5	FR		300	0:04:15
13)	S	50	×	4	1	1'05"	2	FR		200	0:04:20
14)	S	100	×	3	1	1'20"	6	FR		300	0:04:00
	S	50	×	4	1	1'10"	1	FR	200	0:04:40	
				1	13	0'00"				0:00:00	
										1)~14)レストナシ	
DW										0:05:00	
Total									4300	1:27:45	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/1 日曜日
 【泳法注意】
 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	50	× 6	1	1' 00"	2 FR	300	0:06:00		
1)	S	100	× 3	1	2' 00"	2 FR	300	0:06:00	頑張ってください	
2)	S	50	× 4	1	0' 45"	6 FR	200	0:03:00		
3)	S	100	× 3	1	1' 55"	2 FR	300	0:05:45		
4)	S	50	× 4	1	0' 50"	5 FR	200	0:03:20		
5)	S	100	× 3	1	1' 50"	3 FR	300	0:05:30		
6)	S	50	× 4	1	0' 55"	3 FR	200	0:03:40		
7)	S	100	× 3	1	1' 45"	4 FR	300	0:05:15		
8)	S	50	× 4	1	1' 00"	3 FR	200	0:04:00		
9)	S	100	× 3	1	1' 40"	5 FR	300	0:05:00		
10)	S	50	× 4	1	1' 05"	2 FR	200	0:04:20		
11)	S	100	× 3	1	1' 35"	5 FR	300	0:04:45		
12)	S	50	× 4	1	1' 10"	2 FR	200	0:04:40		
13)	S	100	× 3	1	1' 30"	6 FR	300	0:04:30		
14)	S	50	× 4	1	1' 15"	1 FR	200	0:05:00		
			1	13	0' 00"	1)~14)レストナシ				0:00:00
DW										0:05:00
Total							3800	1:25:45		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/1 日曜日
 【泳法注意】
 ス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	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:10:00 0:06:00
1)	S	100	×	3	1	2'10"	2	FR	300	0:06:30
2)	S	50	×	4	1	0'50"	6	FR	200	0:03:20
3)	S	100	×	3	1	2'05"	2	FR	300	0:06:15
4)	S	50	×	4	1	0'55"	5	FR	200	0:03:40
5)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR	300	0:06:00
6)	S	50	×	4	1	1'00"	3	FR	200	0:04:00
7)	S	100	×	3	1	1'55"	4	FR	300	0:05:45
8)	S	50	×	3	1	1'05"	3	FR	150	0:03:15
9)	S	100	×	3	1	1'50"	5	FR	300	0:05:30
10)	S	50	×	3	1	1'10"	2	FR	150	0:03:30
11)	S	100	×	3	1	1'45"	5	FR	300	0:05:15
12)	S	50	×	3	1	1'15"	2	FR	150	0:03:45
13)	S	100	×	3	1	1'40"	6	FR	300	0:05:00
14)	S	50	×	3	1	1'20"	1	FR	150	0:04:00
				1	13	0'00"				0:00:00
										1)~14)レストナシ
DW										0:05:00
Total									3600	1:26:45



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/1 日曜日
 【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

E											Distance	Time	
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR				300	0:10:00
													0:06:30
1)	S	100	×	2	1	2'20"	2	FR	頑張ってください			200	0:04:40
2)	S	50	×	4	1	0'55"	6	FR				200	0:03:40
3)	S	100	×	2	1	2'15"	2	FR				200	0:04:30
4)	S	50	×	4	1	1'00"	5	FR				200	0:04:00
5)	S	100	×	2	1	2'10"	3	FR				200	0:04:20
6)	S	50	×	4	1	1'05"	3	FR				200	0:04:20
7)	S	100	×	2	1	2'05"	4	FR				200	0:04:10
8)	S	50	×	4	1	1'10"	3	FR				200	0:04:40
9)	S	100	×	2	1	2'00"	5	FR				200	0:04:00
10)	S	50	×	4	1	1'15"	2	FR				200	0:05:00
11)	S	100	×	3	1	1'55"	5	FR				300	0:05:45
12)	S	50	×	4	1	1'20"	2	FR				200	0:05:20
13)	S	100	×	3	1	1'50"	6	FR				300	0:05:30
14)	S	50	×	4	1	1'25"	1	FR				200	0:05:40
				1	13	0'00"			1)~14)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
Total												3300	1:27:05



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/1 日曜日

【泳法注意】
 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	50	×	6	1	1' 15"	2	FR	300	0:07:30
1)	S	100	×	2	1	2' 30"	2	FR 頑張ってください	200	0:05:00
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	150	0:03:00
3)	S	100	×	2	1	2' 25"	2	FR	200	0:04:50
4)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR	150	0:03:15
5)	S	100	×	2	1	2' 20"	3	FR	200	0:04:40
6)	S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	150	0:03:30
7)	S	100	×	3	1	2' 15"	4	FR	300	0:06:45
8)	S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	150	0:03:45
9)	S	100	×	2	1	2' 10"	5	FR	200	0:04:20
10)	S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
11)	S	100	×	3	1	2' 05"	5	FR	300	0:06:15
12)	S	50	×	3	1	1' 25"	2	FR	150	0:04:15
13)	S	100	×	3	1	2' 00"	6	FR	300	0:06:00
14)	S	50	×	3	1	1' 30"	1	FR	150	0:04:30
				1	13	0' 00"		1)~14)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:26:35