



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/29 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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		
Drill	50 × 3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:00		
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30		
K	25 × 4	1	0' 45"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:03:00		
P	25 × 6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30		
P	25 × 4	1	0' 45"	6	FR	パドル H プルブイナシ 脚をクロス	100	0:03:00		
P	50 × 16	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H	800	0:14:40		
1)	S 200 × 2	3	3' 10"	4	FR	一定のペース	1200	0:19:00		
2)	S 100 × 2	3	1' 50"	2	FR	フォーム	600	0:11:00		
3)	S 50 × 2	3	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00		
		1 2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00		
DW										0:05:00
Total							3900	1:26:10		



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/29 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【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
	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
	K	25	×	4	1	0'45"	5	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30
	P	25	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル H プルブイナシ 脚をクロス	100	0:03:00
	P	50	×	10	1	1'00"	2-6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:00
1)	S	200	×	2	3	3'30"	4	FR	一定のペース	1200	0:21:00
2)	S	100	×	2	3	2'00"	2	FR	フォーム	600	0:12:00
3)	S	50	×	2	3	0'45"	6	FR	H	300	0:04:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/29 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ			150	0:03:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
	K	25	×	4	1	0' 45"	5	FR	大きい板を沈めて	トローイン		100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	プルブイを脛で挟む	トローイン		150	0:03:30
	P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	プルブイナシ 脚をクロス		100	0:03:00
	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル	1E1H		500	0:10:00
1)	S	200	×	2	3	3' 50"	4	FR	一定のペース			1200	0:23:00
2)	S	100	×	2	3	2' 10"	2	FR	フォーム			600	0:13:00
3)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H			150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"			0:01:00
DW													0:05:00
	Total											3450	1:27:30



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/29 日曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ		150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて	トローイン	100	0:04:00
P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む	トローイン	150	0:04:00
P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル H	プルブイナシ 脚をクロス	100	0:03:00
P	50	×	12	1	1' 10"	2・6	FR	パドル	1E1H	600	0:14:00
1)	S	200	×	2	2	4' 10"	4	FR	一定のペース	800	0:16:40
2)	S	100	×	2	2	2' 20"	2	FR	フォーム	400	0:09:20
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	H	200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3000	1:25:30



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2018/7/29 日曜日

【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 6

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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	5	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR	プルブイを脛で挟む ドローイン	150	0:04:30
	P	25	×	4	1	0' 50"	6	FR	パドル H プルブイナシ 脚をクロス	100	0:03:20
	P	50	×	10	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H	500	0:12:30
1)	S	200	×	2	2	4' 30"	4	FR	一定のペース	800	0:18:00
2)	S	100	×	2	2	2' 30"	2	FR	フォーム	400	0:10:00
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2800	1:26:50