

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	
1)	S	100	×	8	2	1'40"	3	FR	1600	0:26:40
2)	S	100	×	6	2	1'35"	4	FR	1200	0:19:00
3)	S	100	×	3	2	1'30"	5	FR	600	0:09:00
4)	S	100	×	2	2	1'25"	5	FR	400	0:05:40
5)	S	100	×	1	2	1'20"	6	FR	200	0:02:40
				1	1	3'00"				0:03:00
						1)~5)レストナシ				5)→1)レスト3'
DW										0:05:00
Total								4300	1:26:30	

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 0:06:00
1)	S	100	×	6	2	1' 50"	3	FR	1200	0:22:00
2)	S	100	×	6	2	1' 45"	4	FR	1200	0:21:00
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	5	FR	600	0:10:00
4)	S	100	×	2	2	1' 35"	5	FR	400	0:06:20
5)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	200	0:03:00
				1	1	3' 00"		1)~5)レストナシ		5)→1)レスト3' 0:03:00
DW										0:05:00
Total									3900	1:26:20



【テーマ】  
調整期B  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

2018/8/5 火曜日  
【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	
1)	S	100	×	6	2	1' 55"	3	FR	1200	0:23:00
2)	S	100	×	5	2	1' 50"	4	FR	1000	0:18:20
3)	S	100	×	3	2	1' 45"	5	FR	600	0:10:30
4)	S	100	×	2	2	1' 40"	5	FR	400	0:06:40
5)	S	100	×	1	2	1' 35"	6	FR	200	0:03:10
				1	1	3' 00"	1)~5)レストナシ	5)→1)レスト3'	0:03:00	
DW									0:05:00	
Total								3700	1:25:40	

E										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR	300	0:10:00 0:06:30
1)	S	100	×	6	2	2'05"	3	FR	1200	0:25:00
2)	S	100	×	5	2	2'00"	4	FR	1000	0:20:00
3)	S	100	×	2	2	1'55"	5	FR	400	0:07:40
4)	S	100	×	1	2	1'50"	5	FR	200	0:03:40
5)	S	100	×	1	2	1'45"	6	FR	200	0:03:30
				1	1	3'00"		1)~5)レストナシ 5)→1)レスト3'		0:03:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:24:20



【テーマ】  
調整期B  
耐乳酸  
速い 比較的持続できる

2018/8/5 火曜日

【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
										0:07:30
1)	S	100	×	6	2	2' 15"	3	FR	1200	0:27:00
2)	S	100	×	4	2	2' 10"	4	FR	800	0:17:20
3)	S	100	×	2	2	2' 05"	5	FR	400	0:08:20
4)	S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR	200	0:04:00
5)	S	100	×	1	2	1' 55"	6	FR	200	0:03:50
				1	1	3' 00"				0:03:00
						1)~5)レストナシ				
						5)→1)レスト3'				
DW										0:05:00
Total									3100	1:26:00