

B												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time			
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し		300	0:10:00 0:06:00	
1)	S	50	×	3	2	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
2)	S	50	×	2	2	0' 45"	5	FR		200	0:03:00	
3)	S	50	×	1	2	0' 40"	6	FR		100	0:01:20	
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30	
1)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	50	0:02:00
2)	P	25	×	2	1	0' 30"	3	FR	プルプイを脛で挟む	ドロイン	50	0:01:00
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	2	FR	姿勢に注意して		100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00	
	P	50	×	2	8	0' 40"	6	FR	パドル 頑張ろう		800	0:10:40
				1	7	0' 30"		セットレスト30"			0:03:30	
	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	姿勢に注意して泳ごう		800	0:13:20
	S	25	×	4	4	0' 20"	6	FR	H		400	0:05:20
				1	3	1' 00"					0:03:00	
	S	100	×	8	1	1' 40"	3	FR	姿勢に注意して泳ごう		800	0:13:20
DW											0:05:00	
Total											3900	1:25:30

【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/1/19 土曜日
【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	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
1)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	0' 50"	5	FR	200	0:03:20
3)	S	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	100	0:01:30
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
2)	P	25	×	2	1	0' 30"	3	FR プルブイを脛で挟む トローイン	50	0:01:00
3)	S	50	×	2	1	1' 00"	2	FR 姿勢に注意して	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	2	8	0' 45"	6	FR パドル 頑張ろう	800	0:12:00
				1	7	0' 30"		セットレスト30"		0:03:30
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR 姿勢に注意して泳ごう	600	0:11:00
	S	25	×	6	3	0' 25"	6	FR H	450	0:07:30
				1	2	1' 00"				0:02:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR 姿勢に注意して泳ごう	600	0:11:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:20



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/1/19 土曜日
【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	S	25	×	12	1	0'35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:07:00
1)	S	50	×	3	2	1'00"	2	FR	300	0:06:00
2)	S	50	×	2	2	0'55"	5	FR	200	0:03:40
3)	S	50	×	1	2	0'50"	6	FR	100	0:01:40
				1	1	0'30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	K	25	×	2	1	1'00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
2)	P	25	×	2	1	0'30"	3	FR プルブイを脛で挟む トローイン	50	0:01:00
3)	S	50	×	2	1	1'00"	2	FR 姿勢に注意して	100	0:02:00
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	2	7	0'50"	6	FR パドル 頑張ろう	700	0:11:40
				1	6	0'30"		セットレスト30"		0:03:00
	S	100	×	6	1	2'00"	3	FR 姿勢に注意して泳ごう	600	0:12:00
	S	25	×	4	3	0'25"	6	FR H	300	0:05:00
				1	2	1'00"				0:02:00
	S	100	×	6	1	2'00"	3	FR 姿勢に注意して泳ごう	600	0:12:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:24:30



【テーマ】
準備期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/1/19 土曜日
【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	S	25	×	12	1	0' 40"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰り返し				300	0:10:00
1)	S	50	×	3	2	1' 05"	2	FR				300	0:06:30
2)	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR				200	0:04:00
3)	S	50	×	1	2	0' 55"	6	FR				100	0:01:50
				1	1	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"					0:00:30
1)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	トローイン		50	0:02:00
2)	P	25	×	2	1	0' 40"	3	FR	プルブイを脛で挟む	トローイン		50	0:01:20
3)	S	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	姿勢に注意して			100	0:02:20
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
	P	50	×	2	6	0' 55"	6	FR	パドル 頑張ろう			600	0:11:00
				1	5	0' 30"		セットレスト30"					0:02:30
	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	姿勢に注意して泳ごう			500	0:10:50
	S	25	×	4	3	0' 30"	6	FR	H			300	0:06:00
				1	2	1' 00"						0:02:00	
	S	100	×	5	1	2' 10"	3	FR	姿勢に注意して泳ごう			500	0:10:50
DW													0:05:00
Total												3000	1:24:40

【テーマ】

準備期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【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	25	×	12	1	0' 45"	2		FR×2・BA×1・BR×1繰り返し	300	0:10:00 0:09:00
1)	S	50	×	3	2	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	2	2	1' 10"	5	FR		200	0:04:40
3)	S	50	×	1	2	1' 05"	6	FR		100	0:02:10
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン	50	0:02:00
2)	P	25	×	2	1	0' 45"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	50	0:01:30
3)	S	50	×	2	1	1' 15"	2	FR	姿勢に注意して	100	0:02:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	2	5	1' 00"	6	FR	パドル 頑張ろう	500	0:10:00
				1	4	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00
	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	姿勢に注意して泳ごう	400	0:09:20
	S	25	×	4	3	0' 35"	6	FR	H	300	0:07:00
				1	2	1' 00"					0:02:00
	S	100	×	4	1	2' 20"	3	FR	姿勢に注意して泳ごう	400	0:09:20
DW											0:05:00
Total										2700	1:24:30