



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/7/23 火曜日
 【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	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	板ヘッドダウン	150	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00
2)	K	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	スカーリングしながら顔を前方に向けて呼吸 腰を落とさない	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	前向き横呼吸 腰を落とさない	300	0:05:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	100	×	6	1	1' 40"	2~6	FR	パドル ビルトアップ	600	0:10:00
1)	S	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	H	200	0:02:40
2)	S	50	×	6	2	0' 55"	3	FR	フォーム	600	0:11:00
3)	S	50	×	8	2	0' 45"	5	FR		800	0:12:00
				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										3850	1:24:40

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/7/23 火曜日
【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	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
1)	P	25	×	6	1	0'30"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00
2)	K	25	×	4	1	0'45"	4	FR	スカーリングしながら顔を前方に向けて呼吸 腰を落とさない	100	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	5	FR	前向き横呼吸 腰を落とさない	300	0:06:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	100	×	6	1	1'50"	2~6	FR	パドル ビルトアップ	600	0:11:00
1)	S	100	×	1	2	1'30"	6	FR	H	200	0:03:00
2)	S	50	×	6	2	1'00"	3	FR	フォーム	600	0:12:00
3)	S	50	×	6	2	0'50"	5	FR		600	0:10:00
				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									3550	1:25:00	

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/7/23 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	
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
1)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	プルプイを脛で挟む トローイン	150	0:03:30
2)	K	25	×	4	1	0'45"	4	FR	スカーリングしながら顔を前方に向けて呼吸 腰を落とさない	100	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	1'00"	5	FR	前向き横呼吸 腰を落とさない	300	0:06:00
				1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	100	×	6	1	2'00"	2~6	FR	ハドル ビルトアップ	600	0:12:00
1)	S	100	×	1	2	1'40"	6	FR	H	200	0:03:20
2)	S	50	×	6	2	1'05"	3	FR	フォーム	600	0:13:00
3)	S	50	×	6	2	0'55"	5	FR		600	0:11:00
				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										3400	1:26:20



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/7/23 火曜日
 【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	
1)	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR			300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1'00"	3	FR			300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR			150	0:02:45
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン		100	0:03:00
1)	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
2)	K	25	×	4	1	0'50"	4	FR	スカーリングしながら顔を前方に向けて呼吸 腰を落とさない		100	0:03:20
3)	S	50	×	4	1	1'05"	5	FR	前向き横呼吸 腰を落とさない		200	0:04:20
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	100	×	4	1	2'10"	2~6	FR	パドル ビルトアップ		400	0:08:40
1)	S	100	×	1	2	1'50"	6	FR	H		200	0:03:40
2)	S	50	×	6	2	1'10"	3	FR	フォーム		600	0:14:00
3)	S	50	×	6	2	1'00"	5	FR			600	0:12:00
				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											3100	1:25:45



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/7/23 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										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1'15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1'10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1'05"	5	FR		150	0:03:15
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	2	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン	100	0:03:00
1)	P	25	×	6	1	0'45"	3	FR	プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:30
2)	K	25	×	4	1	1'00"	4	FR	スカーリングしながら顔を前方に向けて呼吸 腰を落とさない	100	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1'20"	5	FR	前向き横呼吸 腰を落とさない	150	0:04:00
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	100	×	3	1	2'20"	2~6	FR	パドル ビルトアップ	300	0:07:00
1)	S	100	×	1	2	2'00"	6	FR	H	200	0:04:00
2)	S	50	×	5	2	1'20"	3	FR	フォーム	500	0:13:20
3)	S	50	×	5	2	1'10"	5	FR		500	0:11:40
				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										2750	1:26:45