

B									
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	25	×	6	1	0' 35"	2 FLY 片手前横呼吸 右.左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
P	50	×	10	1	0' 55"	2-6 FR ハドル 1E1H	500	0:09:10	
K	50	×	2	1	1' 30"	4 FR 板 ヘットダウン	100	0:03:00	
1)	S	100	×	4	1	1' 40"	4 FR	400	0:06:40
2)	S	100	×	3	1	1' 30"	5 FR	300	0:04:30
3)	S	100	×	4	1	1' 40"	4 FR	400	0:06:40
4)	S	100	×	2	1	1' 25"	5 FR	200	0:02:50
5)	S	100	×	4	1	1' 40"	4 FR	400	0:06:40
6)	S	100	×	1	1	1' 20"	6 FR	100	0:01:20
7)	S	50	×	6	1	0' 55"	4 FR	300	0:05:30
8)	S	50	×	3	1	0' 50"	5 FR	150	0:02:30
9)	S	50	×	6	1	0' 55"	4 FR	300	0:05:30
10)	S	50	×	2	1	0' 45"	5 FR	100	0:01:30
11)	S	50	×	6	1	0' 55"	4 FR	300	0:05:30
12)	S	50	×	1	1	0' 40"	6 FR	50	0:00:40
				1	11	0' 00"	セットレストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total							4050	1:26:30	

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	25	×	6	1	0'35"	2 FLY 片手前横呼吸 右.左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
	P	50	×	10	1	1'00"	2-6 FR ハドル 1E1H	500	0:10:00	
	K	50	×	3	1	1'30"	4 FR 板 ヘットダウン	150	0:04:30	
1)	S	100	×	4	1	1'45"	4 FR	400	0:07:00	
2)	S	100	×	3	1	1'40"	5 FR	300	0:05:00	
3)	S	100	×	4	1	1'45"	4 FR	400	0:07:00	
4)	S	100	×	2	1	1'35"	5 FR	200	0:03:10	
5)	S	100	×	4	1	1'45"	4 FR	400	0:07:00	
6)	S	100	×	1	1	1'30"	6 FR	100	0:01:30	
7)	S	50	×	4	1	1'00"	4 FR	200	0:04:00	
8)	S	50	×	3	1	0'55"	5 FR	150	0:02:45	
9)	S	50	×	4	1	1'00"	4 FR	200	0:04:00	
10)	S	50	×	2	1	0'50"	5 FR	100	0:01:40	
11)	S	50	×	4	1	1'00"	4 FR	200	0:04:00	
12)	S	50	×	1	1	0'45"	6 FR	50	0:00:45	
				1	11	0'00"	セットレストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3800	1:26:50	

【テーマ】  
調整期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/8/25 日曜日  
【泳法注意】  
フィニッシュ  
【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	25	×	6	1	0' 35"	2 FLY 片手前横呼吸 右.左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
P	50	×	10	1	1' 00"	2・6 FR パトル 1E1H	500	0:10:00		
K	50	×	3	1	1' 30"	4 FR 板 ヘットダウン	150	0:04:30		
1)	S	100	×	4	1	1' 55"	4 FR	400	0:07:40	
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	5 FR	300	0:05:30	
3)	S	100	×	4	1	1' 55"	4 FR	400	0:07:40	
4)	S	100	×	2	1	1' 45"	5 FR	200	0:03:30	
5)	S	100	×	4	1	1' 55"	4 FR	400	0:07:40	
6)	S	100	×	1	1	1' 40"	6 FR	100	0:01:40	
7)	S	50	×	3	1	1' 00"	4 FR	150	0:03:00	
8)	S	50	×	3	1	1' 00"	5 FR	150	0:03:00	
9)	S	50	×	3	1	1' 00"	4 FR	150	0:03:00	
10)	S	50	×	2	1	0' 55"	5 FR	100	0:01:50	
11)	S	50	×	3	1	1' 00"	4 FR	150	0:03:00	
12)	S	50	×	1	1	0' 50"	6 FR	50	0:00:50	
				1	11	0' 00"	セットレストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3650		1:27:20

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	25	×	6	1	0' 40"	2 FLY 片手前横呼吸 右.左 肩甲骨を動かそう	150		0:04:00
	P	50	×	10	1	1' 05"	2-6 FR ハドル 1E1H	500		0:10:50
	K	50	×	3	1	1' 30"	4 FR 板 ヘットダウン	150		0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	4 FR	300		0:06:15
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	5 FR	300		0:05:30
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	4 FR	300		0:06:15
4)	S	100	×	2	1	1' 45"	5 FR	200		0:03:30
5)	S	100	×	3	1	2' 05"	4 FR	300		0:06:15
6)	S	100	×	1	1	1' 40"	6 FR	100		0:01:40
7)	S	50	×	3	1	1' 10"	4 FR	150		0:03:30
8)	S	50	×	3	1	1' 05"	5 FR	150		0:03:15
9)	S	50	×	3	1	1' 10"	4 FR	150		0:03:30
10)	S	50	×	2	1	1' 00"	5 FR	100		0:02:00
11)	S	50	×	3	1	1' 10"	4 FR	150		0:03:30
12)	S	50	×	1	1	0' 55"	6 FR	50		0:00:55
				1	11	0' 00"	セットレストナシ			0:00:00
DW										0:05:00
Total								3350		1:26:55

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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FLY 片手前横呼吸 右.左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
P	50	×	10	1	1' 15"	2-6	FR ハドル 1E1H	500	0:12:30	
K	50	×	3	1	1' 40"	4	FR 板 ヘットダウン	150	0:05:00	
1)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR	200	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR	300	0:05:30
3)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR	200	0:04:30
4)	S	100	×	2	1	1' 45"	5	FR	200	0:03:30
5)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR	200	0:04:30
6)	S	100	×	1	1	1' 40"	6	FR	100	0:01:40
7)	S	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00
8)	S	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	150	0:03:30
9)	S	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00
10)	S	50	×	2	1	1' 05"	5	FR	100	0:02:10
11)	S	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	150	0:04:00
12)	S	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	50	0:01:00
				1	11	0' 00"		セットレストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total								3050	1:27:20	