



【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/11/16 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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繰返し	300	0:10:00 0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルプイ	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	P	50	×	4	4	0' 40"	6	FR パドル H	800	0:10:40
				1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR E	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 35"	4	FR	900	0:14:15
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR H	150	0:02:15
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR E	300	0:06:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR キャッチアップ ⁸ ストローク	50	0:01:30
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR 奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	4	1	0' 55"	2	FR 丁寧に泳ごう	200	0:03:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:24:50

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

2019/11/16 土曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

C												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	1' 50"	2-3-4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	P	50	×	4	3	0' 45"	6	FR	パドル H		600	0:09:00
				1	2	1' 00"			セットレスト1'			0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 45"	4	FR			900	0:15:45
2)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H		150	0:02:15
3)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク		50	0:01:30
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	偶数→1/3呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3350	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

2019/11/16 土曜日
 【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	25	×	12	1	0' 35"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	P	50	×	4	2	0' 50"	6	FR	パドル H		400	0:06:40
				1	1	1' 00"			セットレスト1'			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	E		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 55"	4	FR			900	0:17:15
2)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H		150	0:02:30
3)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E		300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ8ストローク		50	0:01:30
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	偶数→1/3呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	4	1	1' 05"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3150	1:25:15



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/11/16 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

E										Distance	Time
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU											0:10:00
	S	25	× 12	1	0' 40"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:08:00
	S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルプイ		150	0:05:00
	Drill	50	× 2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ	フィニッシュ側で呼吸	100	0:03:00
	P	50	× 4	2	0' 55"	6	FR	パドル H		400	0:07:20
				1	1' 00"			セットレスト1'			0:01:00
	S	25	× 4	1	0' 45"	1	BR	E		100	0:03:00
1)	S	100	× 3	3	2' 05"	4	FR			900	0:18:45
2)	S	50	× 1	3	1' 00"	6	FR	H		150	0:03:00
3)	S	100	× 1	3	2' 20"	2	FR	E		300	0:07:00
				1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レスト30"		0:01:00
1)	KD	25	× 2	1	0' 45"	9	FR	キャッチアップ°8ストローク		50	0:01:30
2)	D	25	× 2	1	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	偶数→1/3呼吸	50	0:01:30
3)	S	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう		150	0:03:30
				1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
	Total									2950	1:25:05



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

2019/11/16 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

F												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 45"	2			FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:09:00
	S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR		DES	300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	ドックパドル		プルブイ	150	0:05:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR		片手ドックパドル片手フィニッシュ フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30
	P	50	×	4	2	1' 00"	6	FR		パドル H	400	0:08:00
				1	1	1' 00"				セットレスト1'		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR		E	100	0:03:00
1)	S	100	×	2	3	2' 15"	4	FR			600	0:13:30
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR		H	150	0:03:00
3)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR		E	300	0:07:30
				1	2	0' 30"				1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
1)	KD	25	×	2	1	0' 45"	9	FR		キャッチアップ8ストローク	50	0:01:30
2)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR		奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	50	0:01:30
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR		丁寧に泳ごう	150	0:04:00
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2700	1:25:00