



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/12/28 土曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 5

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
	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	フルブイ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:11:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:03:30
1)	S	100	×	7	1	1' 30"	5	FR			700	0:10:30
				1	1	0' 10"			レスト10"			0:00:10
2)	S	100	×	6	1	1' 30"	5	FR			600	0:09:00
				1	1	0' 20"			レスト20"			0:00:20
3)	S	100	×	5	1	1' 30"	5	FR			500	0:07:30
				1	1	0' 30"			レスト30"			0:00:30
4)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR			400	0:06:00
	S	25	×	6	1	0' 30"	2・9	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ		150	0:03:00
DW												0:05:00
	Total										4000	1:25:00

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/12/28 土曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 5

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
	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	フルブイ		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
	P	50	×	12	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		600	0:12:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	6	1	1' 40"	5	FR			600	0:10:00
				1	1	0' 10"			レスト10"			0:00:10
2)	S	100	×	5	1	1' 40"	5	FR			500	0:08:20
				1	1	0' 20"			レスト20"			0:00:20
3)	S	100	×	4	1	1' 40"	5	FR			400	0:06:40
				1	1	0' 30"			レスト30"			0:00:30
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR			300	0:05:00
	S	25	×	6	1	0' 35"	2・9	FR	奇数→スタート15m顔上げタッチ		150	0:03:30
DW												0:05:00
	Total										3600	1:25:00

D														
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
	S	100	×	3	1	2' 00"	2-3-4	FR	DES				300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	バックパド・リプルブイ				150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ				150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 00"	2-6	FR	パドル 1E1H				500	0:10:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ フィニッシュからリカバリー前半で呼吸				100	0:03:00
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	5	FR					600	0:11:00
				1	1	0' 10"			レスト10"					0:00:10
2)	S	100	×	5	1	1' 50"	5	FR					500	0:09:10
				1	1	0' 20"			レスト20"					0:00:20
3)	S	100	×	4	1	1' 50"	5	FR					400	0:07:20
				1	1	0' 30"			レスト30"					0:00:30
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR					300	0:05:30
	S	25	×	6	1	0' 35"	2-9	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ				150	0:03:30
DW												0:05:00		
Total											3450	1:25:30		

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
	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	フルブイ	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'40"	2-4-6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	10	1	1'05"	2-6	FR	パドル 1E1H	500	0:10:50
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	キャッチアップ° フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:30
1)	S	100	×	5	1	2'00"	5	FR		500	0:10:00
				1	1	0'10"			レスト10"		0:00:10
2)	S	100	×	4	1	2'00"	5	FR		400	0:08:00
				1	1	0'20"			レスト20"		0:00:20
3)	S	100	×	3	1	2'00"	5	FR		300	0:06:00
				1	1	0'30"			レスト30"		0:00:30
4)	S	100	×	2	1	2'00"	5	FR		200	0:04:00
	S	25	×	6	1	0'40"	2-9	FR	奇数→スタート15m顔上げダッシュ	150	0:04:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:25:20



【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

2019/12/28 土曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【主観的強度】  
 5

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		
	S	100 × 3	1	2' 20"	2・3・4	FR DES	300	0:07:00		
	Drill	25 × 6	1	0' 50"	3	トックパドル プルプイ	150	0:05:00		
	P	25 × 6	1	0' 45"	2・4・6	FR パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30		
	P	50 × 10	1	1' 15"	2・6	FR パドル 1E1H	500	0:12:30		
	Drill	50 × 3	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:30		
1)	S	100 × 4	1	2' 00"	5	FR	400	0:08:00		
			1	0' 10"		レスト10"		0:00:10		
2)	S	100 × 3	1	2' 00"	5	FR	300	0:06:00		
			1	0' 20"		レスト20"		0:00:20		
3)	S	100 × 3	1	2' 00"	5	FR	300	0:06:00		
			1	0' 30"		レスト30"		0:00:30		
4)	S	100 × 2	1	2' 00"	5	FR	200	0:04:00		
	S	25 × 6	1	0' 45"	2・9	FR 奇数→スタート15m顔上げダッシュ	150	0:04:30		
DW								0:05:00		
	Total						2900	1:25:30		