



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/2/1 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

B										
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:06:00
1)	S	50	×	3	2	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
2)	S	50	×	3	2	0' 50"	2	FR	300	0:05:00
3)	S	50	×	3	2	0' 45"	2	FR	300	0:04:30
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	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
	P	50	×	8	3	0' 45"	5	FR ハドル	1200	0:18:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ°	150	0:03:30
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	300	0:05:00
2)	S	100	×	2	1	1' 35"	4	FR	200	0:03:10
3)	S	100	×	1	1	1' 30"	5	FR	100	0:01:30
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	200	0:03:00
2)	S	50	×	4	1	0' 50"	4	FR	200	0:03:20
3)	S	50	×	4	1	0' 55"	2	FR	200	0:03:40
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									4000	1:25:40

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/2/1 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	×	3	2	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	2	FR	300	0:05:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR フルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR ハドル	900	0:15:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	300	0:05:30
2)	S	100	×	2	1	1' 45"	4	FR	200	0:03:30
3)	S	100	×	1	1	1' 40"	5	FR	100	0:01:40
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	150	0:02:30
2)	S	50	×	3	1	0' 55"	4	FR	150	0:02:45
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	150	0:03:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:25

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繰返し	300	0:10:00 0:07:00
1)	S	50	×	3	2	1' 05"	2	FR	300	0:06:30
2)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
3)	S	50	×	3	2	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	P	25	×	8	1	0' 40"	3	FR フルブイを脛で挟む トローイン	200	0:05:20
	P	50	×	6	2	0' 55"	5	FR パドル	600	0:11:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ	150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR	200	0:03:50
3)	S	100	×	1	1	1' 50"	5	FR	100	0:01:50
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	150	0:02:45
2)	S	50	×	3	1	1' 00"	4	FR	150	0:03:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	2	FR	150	0:03:15
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:25:30



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

2020/2/1 土曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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繰返し	300	0:10:00 0:08:00
1)	S	50	×	3	2	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
2)	S	50	×	3	2	1' 05"	2	FR	300	0:06:30
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR プルプイを脛で挟む トローイン	150	0:04:30
	P	50	×	6	2	1' 00"	5	FR ハドル	600	0:12:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ°	100	0:03:00
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	300	0:06:30
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	200	0:04:10
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	5	FR	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
1)	S	50	×	2	1	1' 00"	5	FR	100	0:02:00
2)	S	50	×	2	1	1' 05"	4	FR	100	0:02:10
3)	S	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	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
DW										0:05:00
Total									3050	1:25:40



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

2020/2/1 土曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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繰返し	300	0:10:00 0:09:00
1)	S	50	×	2	2	1' 20"	2	FR	200	0:05:20
2)	S	50	×	2	2	1' 15"	2	FR	200	0:05:00
3)	S	50	×	2	2	1' 10"	2	FR	200	0:04:40
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	3	FR フルブイを脛で挟む トローイン	150	0:04:30
	P	50	×	6	2	1' 05"	5	FR ハドル	600	0:13:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR キャッチアップ	100	0:03:00
1)	S	100	×	3	1	2' 20"	3	FR	300	0:07:00
2)	S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR	200	0:04:30
3)	S	100	×	1	1	2' 10"	5	FR	100	0:02:10
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
1)	S	50	×	2	1	1' 10"	5	FR	100	0:02:20
2)	S	50	×	2	1	1' 15"	4	FR	100	0:02:30
3)	S	50	×	2	1	1' 20"	2	FR	100	0:02:40
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									2750	1:25:10