



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2020/8/25 火曜日  
【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												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0'55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	Drill	25	×	2	2	0'45"	4	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面 ドローイン			100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は水面上 フィニッシュで飛沫			200	0:05:00
3)	P	25	×	2	2	0'30"	4	FR	パドル 12ストローク以内			100	0:02:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
1)	S	100	×	6	1	1'35"	4	FR				600	0:09:30
2)	S	50	×	1	1	0'40"	6	FR	H			50	0:00:40
3)	S	100	×	4	1	1'40"	4	FR				400	0:06:40
4)	S	50	×	1	1	0'40"	6	FR	H			50	0:00:40
5)	S	100	×	4	1	1'45"	3	FR				400	0:07:00
6)	S	50	×	1	1	0'40"	6	FR	H			50	0:00:40
7)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR				300	0:05:30
8)	S	50	×	1	1	0'40"	6	FR	H			50	0:00:40
				1	7	0'00"			1)~7)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25			200	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1'00"	2	FR	パドル			200	0:04:00
3)	P	25	×	4	2	0'20"	6	FR	パドル H			200	0:02:40
4)	S	100	×	2	2	1'50"	2	FR	丁寧に泳ごう			400	0:07:20
				1	1	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
DW													0:05:00
Total												3800	1:26:20

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2020/8/25 火曜日  
【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	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	Drill	25	×	2	2	0'50"	4	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面 トローイン		100	0:03:20
2)	Drill	50	×	2	2	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は水面上 フィニッシュで飛沫		200	0:05:20
3)	P	25	×	2	2	0'40"	4	FR	パドル 12ストローク以内		100	0:02:40
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
1)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR			600	0:10:30
2)	S	50	×	1	1	0'45"	6	FR	H		50	0:00:45
3)	S	100	×	4	1	1'50"	4	FR			400	0:07:20
4)	S	50	×	1	1	0'45"	6	FR	H		50	0:00:45
5)	S	100	×	2	1	1'55"	3	FR			200	0:03:50
6)	S	50	×	1	1	0'45"	6	FR	H		50	0:00:45
7)	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR			100	0:02:00
8)	S	50	×	1	1	0'45"	6	FR	H		50	0:00:45
				1	7	0'00"			1)~7)レストナシ			0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25		200	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1'00"	2	FR	パドル		200	0:04:00
3)	P	25	×	6	2	0'25"	6	FR	パドル H		300	0:05:00
4)	S	100	×	2	2	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3500	1:27:00

【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2020/8/25 火曜日  
【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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	Drill	25	×	2	2	0'50"	4	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面 トローイン		100	0:03:20
2)	Drill	50	×	2	2	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は水面上 フィニッシュで飛沫		200	0:05:20
3)	P	25	×	2	2	0'40"	4	FR	パドル 12ストローク以内		100	0:02:40
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
1)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR			600	0:11:30
2)	S	50	×	1	1	0'50"	6	FR	H		50	0:00:50
3)	S	100	×	4	1	2'00"	4	FR			400	0:08:00
4)	S	50	×	1	1	0'50"	6	FR	H		50	0:00:50
5)	S	100	×	2	1	2'05"	3	FR			200	0:04:10
6)	S	50	×	1	1	0'50"	6	FR	H		50	0:00:50
7)	S	100	×	1	1	2'10"	3	FR			100	0:02:10
8)	S	50	×	1	1	0'50"	6	FR	H		50	0:00:50
				1	7	0'00"			1)~7)レストナシ			0:00:00
1)	K	50	×	2	2	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25		200	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	1'00"	2	FR	パドル		200	0:04:00
3)	P	25	×	4	2	0'25"	6	FR	パドル H		200	0:03:20
4)	S	100	×	2	2	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう		400	0:08:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)→4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:00:30
DW												0:05:00
	Total										3400	1:27:50



【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

2020/8/25 火曜日  
 【泳法注意】  
 フィニッシュ  
 【主観的強度】  
 6

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	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
1)	Drill	25	×	2	2	0'55"	4	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面 トローイン			100	0:03:40
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は水面上 フィニッシュで飛沫			200	0:06:00
3)	P	25	×	2	2	0'45"	4	FR	パドル 12ストローク以内			100	0:03:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
1)	S	100	×	6	1	2'05"	4	FR				600	0:12:30
2)	S	50	×	1	1	0'55"	6	FR	H			50	0:00:55
3)	S	100	×	4	1	2'10"	4	FR				400	0:08:40
4)	S	50	×	1	1	0'55"	6	FR	H			50	0:00:55
5)	S	100	×	2	1	2'15"	3	FR				200	0:04:30
6)	S	50	×	1	1	0'55"	6	FR	H			50	0:00:55
7)	S	100	×	1	1	2'20"	3	FR				100	0:02:20
8)	S	50	×	1	1	0'55"	6	FR	H			50	0:00:55
				1	7	0'00"			1)~7)レストナシ				0:00:00
1)	K	50	×	2	1	1'30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25			100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1'10"	2	FR	パドル			150	0:03:30
3)	P	25	×	4	1	0'30"	6	FR	パドル H			100	0:02:00
4)	S	100	×	3	1	2'15"	2	FR	丁寧に泳ごう			300	0:06:45
				1	1	0'00"			1)→2)→3)→4)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
Total												3050	1:26:05



【テーマ】  
強化期B  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2020/8/25 火曜日  
【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	50	×	6	1	1' 15"	2	FR			300	0:07:30
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
1)	Drill	25	×	2	2	1' 00"	4	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面 トローイン		100	0:04:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜め 肘は水面上 フィニッシュで飛沫		200	0:06:00
3)	P	25	×	2	2	0' 45"	4	FR	ハドル 12ストローク以内		100	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"			0:00:30
1)	S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR			400	0:09:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	H		50	0:01:00
3)	S	100	×	4	1	2' 20"	4	FR			400	0:09:20
4)	S	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	H		50	0:01:00
5)	S	100	×	2	1	2' 25"	3	FR			200	0:04:50
6)	S	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	H		50	0:01:00
7)	S	100	×	1	1	2' 30"	3	FR			100	0:02:30
8)	S	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	H		50	0:01:00
				1	7	0' 00"			1)~7)レストナシ			0:00:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン by25		100	0:03:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	ハドル		150	0:03:30
3)	P	25	×	4	1	0' 40"	6	FR	ハドル H		100	0:02:40
4)	S	100	×	3	1	2' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう		300	0:07:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)→4)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2850	1:26:50