

A													
Menu						Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト・スカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
	P	100	×	2	4	1' 20"	6	FR	パドル	H	800	0:10:40	
				1	3	0' 30"						0:01:30	
	P	200	×	3	1	3' 00"	3	FR	パドルナシ	1/3呼吸	600	0:09:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	E		150	0:04:00	
1)	S	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	H		400	0:06:00	
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	E		400	0:08:00	
				1	3	0' 30"						0:01:30	
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
	Total										3050	0:56:10	



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2021/7/24 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
6

B													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド・スカーリング・キック キャッチポイントでスカーリング			150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸			150	0:04:00
	P	100	×	2	3	1' 30"	6	FR	パドル H			600	0:09:00
				1	2	0' 30"							0:01:00
	P	200	×	3	1	3' 20"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸			600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	E			150	0:04:00
	1)	S	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	H			400
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	E			400	0:08:00
				1	3	0' 30"							
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
	Total											2850	0:56:10

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2021/7/24 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
6

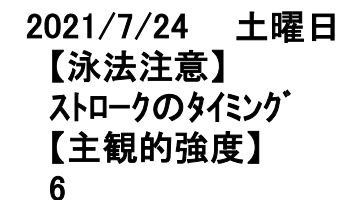
C													
Menu						Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト・スカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	150	0:04:30	
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30	
	P	100	×	2	3	1' 40"	6	FR	パドル	H	600	0:10:00	
				1	2	0' 30"						0:01:00	
	P	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	パドルナシ	1/3呼吸	600	0:11:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E		150	0:04:30	
1)	S	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	H		300	0:05:30	
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E		300	0:06:30	
				1	2	0' 30"						0:01:00	
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:00
	Total										2650	0:56:30	

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

2021/7/24 土曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【主観的強度】
6

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト`スカーリング`キック キャッチホ`イントでスカーリング`	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ト`ックパ`ドル片手ストローク 右/左by25 		

E													
Menu						Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト・スカーリングキック	キャッチポイントでスカーリング	100	0:03:00	
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25 ストローク側で呼吸	100	0:03:00	
	P	100	×	2	3	2' 00"	6	FR	パドル	H	600	0:12:00	
					1	2	0' 30"					0:01:00	
	P	200	×	2	1	4' 15"	3	FR	パドルナシ	1/3呼吸	400	0:08:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E		150	0:04:30	
1)	S	50	×	2	3	1' 10"	6	FR	H		300	0:07:00	
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E		300	0:07:00	
				1	2	0' 30"						0:01:00	
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:10
	Total											2350	0:56:10

[illegible]