

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU									0:10:00		
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30		
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00		
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30		
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	トローイン	300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルプイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	50	×	8	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に	400	0:06:40
3)	P	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル H	200	0:02:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 35"	3	FR		900	0:14:15
2)	S	100	×	3	3	1' 25"	4	FR		900	0:12:45
3)	S	100	×	1	3	1' 20"	3	FR		300	0:04:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
Total										4100	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

7/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR トローイン	300	0:05:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR ハドルの先端を掴む プルプイは脛で挟む	150	0:03:00
2)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR ハドル 丁寧に	400	0:07:20
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	6	FR ハドル H	300	0:04:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	3	FR	900	0:15:00
2)	S	100	×	2	3	1' 30"	4	FR	600	0:09:00
3)	S	100	×	1	3	1' 25"	3	FR	300	0:04:15
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW										0:05:00
Total									3900	1:27:35

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

7/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

C									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300 0:06:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150 0:04:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて	50 0:02:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR トローイン	300 0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150 0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 00"	3	FR ハドル 丁寧に	200 0:04:00
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR ハドル H	200 0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ	0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3	FR	900 0:16:30
2)	S	100	×	2	3	1' 40"	4	FR	600 0:10:00
3)	S	100	×	1	3	1' 30"	3	FR	300 0:04:30
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	0:02:00
DW									0:05:00
Total								3600	1:27:30

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

7/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

D										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-PU								0:10:00		
S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2 スカールング	プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2 FR		200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4 FR	板ヘットダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6 FR	大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	3 FR	トローイン	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3 FR	パドルの先端を掴む プルプイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3 FR	パドル 丁寧に	150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	0' 45"	6 FR	パドル H	150	0:02:15
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 55"	3 FR		900	0:17:15
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4 FR		600	0:10:30
3)	S	100	×	1	3	1' 35"	3 FR		300	0:04:45
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:27:15



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

7/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	3	FR トローイン	250	0:05:00
				1	2	0' 00"				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR ハドルの先端を掴む プルプイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	3	FR ハドル 丁寧に	150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR ハドル H	150	0:02:30
				1	2	0' 00"				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	4	2	2' 00"	3	FR	800	0:16:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	600	0:11:00
3)	S	100	×	2	2	1' 45"	3	FR	400	0:07:00
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:27:30



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

7/23 日曜日  
 【泳法注意】  
 姿勢  
 【主観的強度】  
 6

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00	
Drill	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30	
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2)	K	25	×	2	1	1' 00"	6	FR 大きい板を沈めて	50	0:02:00
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR トローイン	300	0:06:30
				1	2	0' 00"			0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR ハドルの先端を掴む プルプイは脛で挟む	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 05"	3	FR ハドル 丁寧に	150	0:03:15
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	1 150	0:02:45
				1	2	0' 00"			0:00:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	600	0:13:00
2)	S	100	×	3	2	2' 00"	4	FR	600	0:12:00
3)	S	100	×	1	2	1' 55"	3	FR	200	0:03:50
				1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'	0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3100	1:27:10	