

【テーマ】  
 調整期B  
 乳酸産生  
 速い 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	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00
1) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	300	0:05:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	100	×	2	3	1' 35"	3	FR	600	0:09:30
2) S	100	×	2	3	1' 25"	4	FR	600	0:08:30
3) S	100	×	2	3	1' 20"	5	FR	600	0:08:00
			1	2	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
P	25	×	6	4	0' 20"	5	FR	600	0:08:00
			1	3	0' 30"		パドル H セットレスト30"		0:01:30
K/S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	200	0:04:00
							K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミング		
DW									0:05:00
Total								3950	1:26:00

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/14 木曜日  
【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	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00
1) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	100	×	2	2	1' 40"	3	FR	400	0:06:40
2) S	100	×	2	2	1' 30"	4	FR	400	0:06:00
3) S	100	×	2	2	1' 25"	5	FR	400	0:05:40
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
P	25	×	8	4	0' 25"	5	FR	800	0:13:20
			1	3	0' 30"		パドル H セットレスト30"		0:01:30
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
							K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミング		
DW									0:05:00
Total								3650	1:25:40

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/14 木曜日  
【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	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル キックを打つ	150	0:04:00
1) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	100	×	2	2	1' 50"	3	FR	400	0:07:20
2) S	100	×	2	2	1' 40"	4	FR	400	0:06:40
3) S	100	×	2	2	1' 35"	5	FR	400	0:06:20
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
P	25	×	6	4	0' 25"	5	FR	600	0:10:00
			1	3	0' 30"		パドル H セットレスト30"		0:01:30
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30
							K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミング		
DW									0:05:00
Total								3450	1:25:20

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/14 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

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	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00
1) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	300	0:05:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	100	×	2	2	1' 55"	3	FR	400	0:07:40
2) S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR	400	0:07:00
3) S	100	×	2	2	1' 40"	5	FR	400	0:06:40
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
P	25	×	6	4	0' 25"	5	FR	600	0:10:00
			1	3	0' 30"		パドル H セットレスト30"		0:01:30
K/S	50	×	5	1	1' 05"	3	FR	250	0:05:25
							K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミング		
DW									0:05:00
Total								3400	1:25:15

【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/14 木曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
5

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	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:00
1) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	300	0:06:00
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR	400	0:08:00
2) S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR	400	0:07:20
3) S	100	×	2	2	1' 45"	5	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
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
P	25	×	4	4	0' 25"	5	FR	400	0:06:40
			1	3	0' 30"		パドル H セットレスト30"		0:01:30
K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30
							K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミング		
DW									0:05:00
Total								3250	1:25:00



【テーマ】  
調整期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

9/14 木曜日  
【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	Dis	Time
W-PU									0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR	300	0:07:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル キックを打つ	150	0:04:30
1) S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
3) S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	300	0:06:30
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR	400	0:08:40
2) S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR	400	0:08:00
3) S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR	400	0:07:40
			1	1	1' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
P	25	×	6	2	0' 30"	5	FR	300	0:06:00
			1	1	0' 30"		パドル H セットレスト30"		0:00:30
K/S	50	×	4	1	1' 10"	3	FR	200	0:04:40
							K/Sby25 K→6サイト 呼吸のタイミング		
DW									0:05:00
Total								3050	1:26:00