

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/5 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 5

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' 50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	S	100	×	2	1	1' 45"	2	FR	200	0:03:30
2)	S	100	×	2	1	1' 35"	3	FR	200	0:03:10
3)	S	100	×	2	1	1' 25"	4	FR	200	0:02:50
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30
3)	P	100	×	4	1	1' 25"	5	FR	400	0:05:40
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	100	×	2	8	1' 20"	5	FR	1600	0:21:20
				1	9	0' 30"		セットレスト30" 頑張ろう		0:04:30
DW										0:05:00
Total									3900	1:27:00

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/5 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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' 50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	S	100	×	2	1	1' 50"	2	FR	200	0:03:40
2)	S	100	×	2	1	1' 40"	3	FR	200	0:03:20
3)	S	100	×	2	1	1' 30"	4	FR	200	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	300	0:04:30
3)	P	100	×	5	1	1' 30"	5	FR	500	0:07:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	100	×	2	7	1' 25"	5	FR	1400	0:19:50
				1	8	0' 30"		セットレスト30" 頑張ろう		0:04:00
DW										0:05:00
Total									3800	1:27:20

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/5 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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' 50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	200	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	1' 50"	3	FR	200	0:03:40
3)	S	100	×	2	1	1' 40"	4	FR	200	0:03:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
3)	P	100	×	4	1	1' 35"	5	FR	400	0:06:20
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	100	×	2	6	1' 35"	5	FR	1200	0:19:00
				1	7	0' 30"		セットレスト30" 頑張ろう		0:03:30
DW										0:05:00
Total									3500	1:26:50

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

11/5 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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' 50"	3	スカーリング プルブイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	S	100	×	2	1	2' 05"	2	FR	200	0:04:10
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	3	FR	200	0:03:50
3)	S	100	×	2	1	1' 45"	4	FR	200	0:03:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 40"	5	FR	300	0:05:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	100	×	2	6	1' 40"	5	FR	1200	0:20:00
				1	7	0' 30"		セットレスト30" 頑張ろう		0:03:30
DW										0:05:00
Total									3400	1:27:00

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/5 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【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' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	S	100	×	2	1	2' 05"	2	FR	200	0:04:10
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	3	FR	200	0:03:50
3)	S	100	×	2	1	1' 50"	4	FR	200	0:03:40
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	300	0:05:00
3)	P	100	×	2	1	1' 45"	5	FR	200	0:03:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	100	×	2	6	1' 45"	5	FR	1200	0:21:00
				1	7	0' 30"		セットレスト30" 頑張ろう		0:03:30
DW										0:05:00
Total									3300	1:26:40

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' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	S	100	×	2	1	2' 10"	2	FR	200	0:04:20
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR	200	0:04:10
3)	S	100	×	2	1	2' 00"	4	FR	200	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	300	0:06:00
3)	P	100	×	2	1	1' 55"	5	FR	200	0:03:50
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	K	50	×	2	1	1' 15"	5	FR	100	0:02:30
2)	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	100	0:03:00
3)	S	100	×	2	5	1' 55"	5	FR	1000	0:19:10
				1	6	0' 30"		セットレスト30" 頑張ろう		0:03:00
DW										0:05:00
Total									3050	1:27:00