



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

12/24 日曜日  
 【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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
1)	S	100	×	12	1	1' 35"	3	FR	1200 0:19:00
2)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	800 0:12:00
3)	S	100	×	6	1	1' 25"	5	FR	600 0:08:30
4)	S	100	×	6	1	1' 40"	3	FR	600 0:10:00
5)	S	100	×	6	1	1' 20"	6	FR	600 0:08:00
6)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	300 0:05:30
7)	S	100	×	2	1	1' 15"	7	FR	200 0:02:30
			1	6	0' 00"		1)~7)レストナシ		0:00:00
DW									0:05:00
Total								4600	1:26:00



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

12/24 日曜日  
 【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	
1)	S	100	×	12	1	1' 40"	3	FR	1200	0:20:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	600	0:09:30
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	5	FR	600	0:09:00
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	3	FR	600	0:10:30
5)	S	100	×	6	1	1' 25"	6	FR	600	0:08:30
6)	S	100	×	3	1	2' 00"	2	FR	300	0:06:00
7)	S	100	×	2	1	1' 20"	7	FR	200	0:02:40
				1	6	0' 00"	1)~7)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								4400	1:26:40	



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

12/24 日曜日  
 【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
1)	S	100	×	12	1	1'50"	3	FR	1200	0:22:00
2)	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR	400	0:07:00
3)	S	100	×	6	1	1'40"	5	FR	600	0:10:00
4)	S	100	×	6	1	1'55"	3	FR	600	0:11:30
5)	S	100	×	6	1	1'35"	6	FR	600	0:09:30
6)	S	100	×	2	1	2'00"	2	FR	200	0:04:00
7)	S	100	×	2	1	1'30"	7	FR	200	0:03:00
				1	6	0'00"		1)~7)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									4100	1:28:00



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

12/24 日曜日  
 【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	
1)	S	100	×	12	1	1'55"	3	FR	1200	0:23:00
2)	S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	600	0:11:00
3)	S	100	×	4	1	1'45"	5	FR	400	0:07:00
4)	S	100	×	4	1	2'00"	3	FR	400	0:08:00
5)	S	100	×	6	1	1'40"	6	FR	600	0:10:00
6)	S	100	×	2	1	2'05"	2	FR	200	0:04:10
7)	S	100	×	2	1	1'35"	7	FR	200	0:03:10
				1	6	0'00"	1)~7)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3900	1:27:20	



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

12/24 日曜日  
 【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	
1)	S	100	×	12	1	2'00"	3	FR	1200	0:24:00
2)	S	100	×	6	1	1'55"	4	FR	600	0:11:30
3)	S	100	×	3	1	1'50"	5	FR	300	0:05:30
4)	S	100	×	4	1	2'05"	3	FR	400	0:08:20
5)	S	100	×	4	1	1'45"	6	FR	400	0:07:00
6)	S	100	×	3	1	2'10"	2	FR	300	0:06:30
7)	S	100	×	2	1	1'40"	7	FR	200	0:03:20
				1	6	0'00"	1)~7)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3700	1:27:10	



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

12/24 日曜日  
 【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	1'05"	2	FR	300	0:06:30	
1)	S	100	×	10	1	2'10"	3	FR	1000	0:21:40
2)	S	100	×	6	1	2'05"	4	FR	600	0:12:30
3)	S	100	×	4	1	2'00"	5	FR	400	0:08:00
4)	S	100	×	3	1	2'10"	3	FR	300	0:06:30
5)	S	100	×	4	1	1'55"	6	FR	400	0:07:40
6)	S	100	×	2	1	2'15"	2	FR	200	0:04:30
7)	S	100	×	2	1	1'50"	7	FR	200	0:03:40
				1	6	0'00"	1)~7)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3400	1:26:00	