



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/26 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【主観的強度】
 6

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
S	100	×	3	15	1'20"	5	FR	4500	1:00:00
			1	14	0'30"		セットレスト30"		0:07:00
DW									0:05:00
Total								4800	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

12/26 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	
S	100 × 3	14	1' 25"	5	FR		4200	0:59:30	
		1	0' 30"			セットレスト30"		0:06:30	
DW								0:05:00	
Total							4500	1:26:30	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/26 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	
S	100 × 3	12	1'40"	5	FR		3600	1:00:00	
		1 11	0'30"			セットレスト30"		0:05:30	
DW								0:05:00	
Total							3900	1:26:30	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/26 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	×	8	1	1'00"	2	FR	400	0:08:00
S	100	×	3	11	1'45"	5	FR	3300	0:57:45
			1	10	0'30"		セットレスト30"		0:05:00
DW									0:05:00
Total								3700	1:25:45



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/26 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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
S	100	×	3	11	1'50"	5	FR	3300	1:00:30
			1	10	0'30"		セットレスト30"		0:05:00
DW									0:05:00
Total								3600	1:26:30



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/26 火曜日
 【泳法注意】
 呼吸のタイミング
 【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	1'05"	2	FR	300	0:06:30
S	100	×	3	10	2'00"	5	FR	3000	1:00:00
			1	9	0'30"		セットレスト30"		0:04:30
DW									0:05:00
Total								3300	1:26:00