



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/28 木曜日
 【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	
1)	S	100	×	6	5	1'25"	5	FR	3000	0:42:30
2)	S	100	×	2	5	2'15"	2	FR	1000	0:22:30
				1	4	0'00"				0:00:00
DW									0:05:00	
Total								4300	1:25:30	

1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/28 木曜日
 【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	
1)	S	100	×	6	6	1'30"	5	FR	3600	0:54:00
2)	S	100	×	1	6	2'10"	2	FR	600	0:13:00
				1	5	0'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								4500	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

12/28 木曜日
 【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	×	7	1	1'00"	2 FR	350	0:07:00	
1)	S	100	×	3	7	1'35"	5 FR	2100	0:33:15
2)	S	100	×	2	7	2'10"	2 FR	1400	0:30:20
				1	1	0'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW								0:05:00	
Total							3850	1:25:35	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/28 木曜日
 【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	×	6	1	1'00"	2	FR	300	0:06:00	
1)	S	100	×	3	7	1'40"	5	FR	2100	0:35:00
2)	S	100	×	2	7	2'15"	2	FR	1400	0:31:30
				1	1	0'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW									0:05:00	
Total								3800	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

12/28 木曜日
 【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	
1)	S	100	×	2	8	1'45"	5	FR	1600 0:28:00
2)	S	100	×	2	8	2'20"	2	FR	1600 0:37:20
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ 0:00:00
DW								0:05:00	
Total								3500	1:26:20



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

12/28 木曜日
 【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	
1)	S	100	×	2	10	1'55"	5	FR	2000	0:38:20
2)	S	50	×	2	10	1'20"	2	FR	1000	0:26:40
				1	9	0'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW									0:05:00	
Total								3300	1:26:30	