



1年間有難う御座いました

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

12/30 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200		0:04:00
1)	S	100	×	3	5	1' 20"	5	FR	1500	0:20:00
				1	4	1' 00"		セットレスト1'		0:04:00
2)	S	100	×	3	5	1' 25"	5	FR	1500	0:21:15
				1	4	0' 45"		セットレスト45"		0:03:00
3)	S	100	×	12	1	1' 30"	5	FR	1200	0:18:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total								4400		1:26:15



1年間有難う御座いました

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

12/30 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
1)	S	100	×	3	4	1' 25"	5	FR	1200	0:17:00
				1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00
2)	S	100	×	3	5	1' 30"	5	FR	1500	0:22:30
				1	4	0' 40"		セットレスト45"		0:02:40
3)	S	100	×	13	1	1' 35"	5	FR	1300	0:20:35
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00	
Total								4200	1:25:45	



1年間有難う御座いました

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

12/30 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
1)	S	100	×	2	4	1' 30"	5	FR	800	0:12:00
				1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00
2)	S	100	×	3	5	1' 35"	5	FR	1500	0:23:45
				1	4	0' 45"		セットレスト45"		0:03:00
3)	S	100	×	14	1	1' 40"	5	FR	1400	0:23:20
				1	2	0' 30"				0:01:00
							1)→2)→3)レスト30"			
DW										0:05:00
Total								3900	1:25:05	



1年間有難う御座いました

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

12/30 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00	
1)	S	100	×	2	3	1' 35"	5	FR	600	0:09:30
				1	2	1' 00"		セットレスト1'		0:02:00
2)	S	100	×	3	6	1' 40"	5	FR	1800	0:30:00
				1	5	0' 50"		セットレスト50"		0:04:10
3)	S	100	×	11	1	1' 45"	5	FR	1100	0:19:15
				1	2	0' 30"				0:01:00
							1)→2)→3)レスト30"			
DW										0:05:00
Total								3700		1:24:55



1年間有難う御座いました

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速く、強い 比較的持続できる

12/30 土曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										0:10:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200		0:04:00
1)	S	100	×	3	3	1' 45"	5	FR	900	0:15:45
				1	2	1' 00"		セットレスト1'		0:02:00
2)	S	100	×	3	4	1' 50"	5	FR	1200	0:22:00
				1	3	0' 45"		セットレスト45"		0:02:15
3)	S	100	×	12	1	1' 55"	5	FR	1200	0:23:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00
Total								3500		1:25:00



1年間有難う御座いました

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速く、強い 比較的持続できる

12/30 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	200	0:04:30	
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	5	FR	600	0:11:30
				1	1	1' 00"		セットレスト1'		0:01:00
2)	S	100	×	3	4	2' 00"	5	FR	1200	0:24:00
				1	3	0' 45"		セットレスト45"		0:02:15
3)	S	100	×	13	1	2' 05"	5	FR	1300	0:27:05
				1	2	0' 30"				0:01:00
							1)→2)→3)レスト30"			
DW										0:05:00
Total								3300		1:26:20