

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/2 土曜日
 【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
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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘット*ダウン トローイン	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	800	0:12:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR 一定ペース	800	0:11:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR ハドル	600	0:09:00	
1)	S	100	×	1	2	2' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	1' 20"	4	FR 一定ペース	400	0:05:20
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	2	FR E	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3950	1:25:10

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/2 土曜日
 【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
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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘット*ダウン トローイン	150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR 一定ペース	800	0:12:40	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR 一定ペース	700	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR ハドル	600	0:09:00	
1)	S	100	×	1	2	2' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	1' 25"	4	FR 一定ペース	400	0:05:40
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	2	FR E	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3850	1:25:20

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

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 プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定ペース	600	0:10:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR 一定ペース	600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	12	1	0' 50"	5	FR パドル	600	0:10:00	
1)	S	100	×	1	2	2' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	4	FR 一定ペース	400	0:06:20
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	2	FR E	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3550	1:25:20

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/2 土曜日
 【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
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	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR 板ヘット*ダウン トローイン	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR 一定ペース	600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	10	1	0' 50"	5	FR ハドル	500	0:08:20	
1)	S	100	×	1	2	2' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	1' 40"	4	FR 一定ペース	400	0:06:40
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	2	FR E	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3450	1:25:00

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/2 土曜日
 【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
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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板	ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定	ペース		600	0:11:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		150	0:04:00
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定	ペース		600	0:11:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり	泳ごう		150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	7	1	0' 55"	5	FR	パドル			350	0:06:25
1)	S	100	×	1	2	2' 10"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:20
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR	一定	ペース	400	0:07:00
3)	S	50	×	1	2	1' 10"	2	FR	E		100	0:02:20
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3300	1:25:05



【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/2 土曜日
 【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' 10"	2	FR				300	0:07:00
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
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッド	ダウン トローイン		150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		150	0:04:30
S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース			500	0:10:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:04:00
P	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	パドル			300	0:06:00
1)	S	100	×	1	2	2' 15"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR	一定ペース		400	0:07:40
3)	S	50	×	1	2	1' 15"	2	FR	E		100	0:02:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ	3)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
Total											3050	1:25:35