

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/2 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	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 35"	3	FR	600	0:09:30
2)	S	100	×	2	2	1' 30"	4	FR	400	0:06:00
3)	S	100	×	1	2	1' 25"	5	FR	200	0:02:50
				1	1	0' 00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2・5	FR	300	0:05:30
				1	1	0' 00"				0:00:00
	P	50	×	4	4	0' 40"	6	FR	800	0:10:40
				1	3	0' 30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	100	0:03:00
2)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	150	0:02:00
3)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR	300	0:04:30
				1	1	0' 00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ
DW										0:05:00
Total								3950		1:26:30

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' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR	600	0:10:00
2)	S	100	×	2	2	1' 35"	4	FR	400	0:06:20
3)	S	100	×	1	2	1' 30"	5	FR	200	0:03:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2・5	FR	300	0:05:30
				1	1	0' 00"				0:00:00
	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	600	0:08:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	1	0' 40"	6	FR	100	0:01:20
3)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	400	0:06:20
				1	1	0' 00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ
DW										0:05:00
Total								3800		1:26:00

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

7/2 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	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR	400	0:07:00
3)	S	100	×	1	2	1' 40"	5	FR	200	0:03:20
				1	1	0' 00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR	300	0:06:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	450	0:06:45
				1	2	0' 30"				0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	100	0:03:00
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	100	0:01:30
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	300	0:05:15
				1	1	0' 00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ
DW										0:05:00
Total								3550		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

7/2 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	×	6	1	1' 00"	2	FR	300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR	600	0:11:30
2)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR	400	0:07:20
3)	S	100	×	1	2	1' 45"	5	FR	200	0:03:30
				1	1	0' 00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・5	FR	300	0:06:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
	P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	400	0:06:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	100	0:03:00
2)	S	50	×	1	1	0' 45"	6	FR	50	0:00:45
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	300	0:05:30
				1	1	0' 00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ
DW										0:05:00
Total								3450		1:26:35

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	0'40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	200	0:04:00	
1)	S	100	×	3	2	2'00"	3	FR	600	0:12:00
2)	S	100	×	2	2	1'55"	4	FR	400	0:07:40
3)	S	100	×	1	2	1'50"	5	FR	200	0:03:40
				1	1	0'00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1'00"	2・5	FR	200	0:04:00
				1	1	0'00"				0:00:00
	P	50	×	2	4	0'50"	6	FR	400	0:06:40
				1	3	0'30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	1	0'45"	6	FR	100	0:03:00
2)	S	50	×	1	1	0'50"	6	FR	50	0:00:50
3)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30
				1	1	0'00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ
DW										0:05:00
Total								3350		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

7/2 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' 10"	2	FR	300	0:07:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	200	0:04:30	
1)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR	400	0:08:40
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	400	0:08:20
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR	200	0:04:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
										1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 05"	2・5	FR	200	0:04:20
				1	1	0' 00"				0:00:00
										12サイト/6サイトby25
										片手横右/左by25 右手入水左呼吸
										E/Hby25 呼吸時に水中を見る
										1)→2)→3)レストナシ
	P	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	400	0:07:20
				1	3	0' 30"				パドル セットレスト30"
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	S	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	100	0:03:00
2)	S	50	×	1	1	1' 00"	6	FR	50	0:01:00
3)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	200	0:04:10
				1	1	0' 00"				0:00:00
										一定ペース
										1)→2)→3)レストナシ
DW										0:05:00
Total								3050		1:26:20