



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/2 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	6ビート H	300	0:05:30
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル	450	0:06:45
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	150	×	1	4	2' 20"	5	FR	H	600	0:09:20
2) S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	E	400	0:08:40
			1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2800	0:57:15



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/2 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR	6ビート H	300	0:06:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	3	4	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00
			1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	150	×	1	3	2' 30"	5	FR	H	450	0:07:30
2) S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E	300	0:06:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2700	0:58:00



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/2 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3) S	50	×	6	1	1' 05"	5	FR	6ビート H 1)→2)→3)レスト30"	300	0:06:30
				1	2					0' 30"
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"	450	0:08:15
				1	2					0' 30"
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	150	×	1	3	2' 45"	5	FR	H	450	0:08:15
2) S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E 1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ	300	0:06:45
										1
DW										
Total									2550	0:57:45



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

11/2 土曜日
【泳法注意】
キックとストロークのタイミング
【主観的強度】
5

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
1) K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2) Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
3) S	50	×	4	1	1' 10"	5	FR	6ビート H	200	0:04:40
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	3	3	1' 00"	5	FR	パドル	450	0:09:00
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	150	×	1	3	3' 00"	5	FR	H	450	0:09:00
2) S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E	300	0:06:45
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2400	0:57:25



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

11/2 土曜日
 【泳法注意】
 キックとストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

F										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU										
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:30
1) K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	150	0:04:30
2) Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
3) S	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	6ビート H	200	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
P	50	×	3	3	1' 10"	5	FR	パドル	450	0:10:30
			1	2	0' 30"			セットレスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	1	3	2' 15"	5	FR	H	300	0:06:45
2) S	50	×	1	3	1' 30"	2	FR	E	150	0:04:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2100	0:56:15