



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/9 土曜日
 【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										
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"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3) S	100	×	7	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	700	0:11:05
				1 2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2) P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
				1 1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	1	2	1' 25"	6	FR	H	200	0:02:50
2) S	100	×	3	2	1' 45"	3	FR		600	0:10:30
				1 1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									3000	0:56:55



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/9 土曜日
 【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										
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"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2) P	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	パドル H	200	0:03:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	H	200	0:03:00
2) S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2800	0:56:00



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/9 土曜日
 【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										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3) S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2) P	50	×	1	2	0' 45"	6	FR	パドル H	100	0:01:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	1	2	1' 35"	6	FR	H	200	0:03:10
2) S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2700	0:56:55



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/9 土曜日
 【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										
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:00
3) S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	500	0:09:35
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	3	2	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2) P	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	パドル H	100	0:01:40
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	1	2	1' 45"	6	FR	H	200	0:03:30
2) S	100	×	3	2	2' 05"	3	FR		600	0:12:30
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2600	0:56:30



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/9 土曜日
 【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										
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	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:30
3) S	100	×	4	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	400	0:08:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	3	2	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:30
2) P	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	パドル H	100	0:01:50
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	1	2	1' 55"	6	FR	H	200	0:03:50
2) S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR		600	0:13:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2450	0:56:40



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/9 土曜日
 【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										
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	×	2	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ	150	0:04:30
3) S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	一定ペース	400	0:09:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1) P	50	×	3	2	1' 15"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:07:30
2) P	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	パドル H	100	0:02:00
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	1	2	2' 05"	6	FR	H	200	0:04:10
2) S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR		400	0:09:20
				1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2250	0:56:30