



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

12/7 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

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"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 耳に触れてから指先入水	150	0:04:00
3) S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	150	0:02:45
4) S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	300	0:04:45
			1	3	0' 30"			1)~4)レストナシ		0:01:30
P	50	×	4	4	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"	800	0:10:40
			1	3	0' 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	100	×	2	3	1' 45"	3	FR		600	0:10:30
2) S	100	×	1	3	1' 30"	5	FR		300	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									3050	0:57:40



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/7 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 耳に触れてから指先入水	150	0:04:00
3) S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	150	0:03:00
4) S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR	一定ペース	300	0:05:00
			1	3	0' 30"			1)~4)レストナシ		0:01:30
P	50	×	4	4	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	800	0:12:00
			1	3	0' 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	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
2) S	100	×	1	2	1' 35"	5	FR		200	0:03:10
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2950	0:58:40

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/7 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 耳に触れてから指先入水	150	0:04:00
3) S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識	150	0:03:00
4) S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30
			1	3	0' 30"			1)~4)レストナシ		0:01:30
P	50	×	4	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	600	0:10:00
			1	2	0' 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	×	3	2	1' 55"	3	FR		600	0:11:30
2) S	100	×	1	2	1' 40"	5	FR		200	0:03:20
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW										
Total									2750	0:58:05



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/7 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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' 15"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:45
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 耳に触れてから指先入水				150	0:04:00
3) S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識				150	0:03:00
4) S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース				300	0:05:45
			1	3	0' 30"			1)~4)レストナシ					0:01:30
P	50	×	5	2	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"				500	0:09:10
			1	1	0' 30"								0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR					600	0:12:00
2) S	100	×	1	2	1' 45"	5	FR					200	0:03:30
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													
Total											2650	0:57:40	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/7 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 耳に触れてから指先入水				150	0:04:00
3)	S	50	×	3	1	1'05"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識				150	0:03:15
4)	S	100	×	3	1	2'00"	4	FR	一定ペース				300	0:06:00
				1	3	0'30"		1)~4)レストナシ					0:01:30	
	P	50	×	5	2	1'00"	5	FR	パドル セットレスト30"				500	0:10:00
				1	1	0'30"							0:00:30	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1)	S	100	×	2	2	2'10"	3	FR					400	0:08:40
2)	S	100	×	1	2	1'50"	5	FR					200	0:03:40
				1	2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00	
DW														
Total											2450	0:57:05		



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/7 土曜日
 【泳法注意】
 リカバリー
 【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	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 耳に触れてから指先入水				150	0:04:30
3) S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識				150	0:03:45
4) S	100	×	2	1	2' 15"	4	FR	一定ペース				200	0:04:30
			1	3	0' 30"			1)~4)レストナシ					0:01:30
P	50	×	4	2	1' 05"	5	FR	パドル セットレスト30"				400	0:08:40
			1	1	0' 30"								0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30
1) S	100	×	2	2	2' 20"	3	FR					400	0:09:20
2) S	100	×	1	2	2' 00"	5	FR					200	0:04:00
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW													
Total											2250	0:57:15	