

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/2 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	ハドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	ハドル H	450	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
2)	S	100	×	2	4	1' 30"	4	FR		800	0:12:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3700	1:25:40	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/2 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
1)	K	25	×	6	1	0' 45"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:04:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	ハドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	ハドル H	300	0:04:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	0' 40"	6	FR	H	200	0:02:40
2)	S	100	×	2	4	1' 35"	4	FR		800	0:12:40
				1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3550	1:24:50	

【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

11/2 土曜日

【泳法注意】

ローリング

【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00		
Total									3300	1:24:45	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/2 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:30	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	K/S	50	×	5	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	250	0:05:50
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3・4・5	FR	ハドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	ハドル H	300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
2)	S	100	×	2	3	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:01:00	
DW									0:05:00		
Total									3250	1:24:50	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/2 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【主観的強度】
 6

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	50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ	150	0:03:45	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00
3)	S	100	×	4	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	400	0:07:40
				1	2	0' 30"					0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	3・4・5	FR	ハドル DES	450	0:09:45
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	ハドル H	300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	H	150	0:02:30
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00		
Total									3100	1:24:40	



【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

11/2 土曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00	
1)	K	25	×	6	1	0' 50"	3	BA・FR	ローリングキック 奇数→BA 偶数→FR	150	0:05:00
2)	K/S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:30
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	2	0' 30"					0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	3・4・5	FR	ハドル DES	450	0:10:30
2)	P	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	ハドル H	300	0:05:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	E	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	2	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									2850	1:24:00	