

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる
11/28 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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)	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR		300	0:04:45
3)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR		300	0:04:30
4)	S	50	×	2	1	0' 40"	6	FR		100	0:01:20
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
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	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
4)	P	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル	200	0:02:40
				1	3	0' 30"			1)~4)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	50	×	2	2	0' 40"	6	FR		200	0:02:40
2)	S	100	×	4	2	1' 30"	4	FR		800	0:12:00
3)	S	100	×	3	2	1' 35"	3	FR		600	0:09:30
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
DW											0:05:00
Total									3900		1:25:25

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる
11/28 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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)	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR		300	0:04:45
4)	S	50	×	2	1	0' 40"	6	FR		100	0:01:20
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
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	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30
3)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル	400	0:07:20
4)	P	50	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル	200	0:02:40
				1	3	0' 30"			1)~4)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	50	×	2	2	0' 40"	6	FR		200	0:02:40
2)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR		600	0:09:30
3)	S	100	×	3	2	1' 40"	3	FR		600	0:10:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
DW											0:05:00
Total									3800		1:26:15

【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

11/28 木曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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' 15"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:03:45	
1)	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	100	×	2	1	1' 45"	4	FR		200	0:03:30
4)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR		100	0:01:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
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	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルプイ	150	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
4)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
				1	3	0' 30"			1)~4)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	50	×	1	2	0' 45"	6	FR		100	0:01:30
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR		600	0:11:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
DW										0:05:00	
Total									3500	1:25:45	

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる
11/28 木曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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' 15"	2	FR	キャッチアップ°			150	0:03:45	
1)	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR			300	0:05:45	
3)	S	100	×	2	1	1' 50"	4	FR			200	0:03:40	
4)	S	50	×	1	1	0' 45"	6	FR			50	0:00:45	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
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	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル	パドル フルブイ			150	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル			300	0:05:30
4)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル			150	0:02:15
				1	3	0' 30"			1)~4)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	50	×	1	2	0' 45"	6	FR			100	0:01:30	
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR			600	0:11:00	
3)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR			600	0:11:30	
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:00:30
DW										0:05:00			
Total										3400	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

11/28 木曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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' 20"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	1	4' 10"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:10
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR		300	0:06:00
3)	S	100	×	2	1	1' 55"	4	FR		200	0:03:50
4)	S	50	×	1	1	0' 50"	6	FR		50	0:00:50
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
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	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30
3)	P	50	×	7	1	1' 00"	3	FR	パドル	350	0:07:00
4)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル	150	0:02:30
				1	3	0' 30"			1)~4)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	50	×	1	2	0' 50"	6	FR		100	0:01:40
2)	S	100	×	2	2	1' 55"	4	FR		400	0:07:40
3)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR		600	0:12:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:00:30
DW											0:05:00
Total									3250		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

11/28 木曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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' 30"	2	FR	キャッチアップ°	150	0:04:30	
1)	S	200	×	1	1	4' 20"	2~4	FR	ビルトアップ°	200	0:04:20
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR		300	0:06:30
3)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
4)	S	50	×	1	1	0' 55"	6	FR		50	0:00:55
				1	3	0' 00"					0:00:00
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	25	×	6	1	0' 50"	3	トックパドル	パドル フルブイ	150	0:05:00
3)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
4)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル	100	0:01:50
				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	50	×	1	2	0' 55"	6	FR		100	0:01:50
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR		400	0:08:40
				1	1	0' 30"					0:00:30
											1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'
DW											0:05:00
Total									2950		1:25:35