

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/5 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	100	×	3	1	1' 45"	3・4・5	FR	DES				300	0:05:15
2)	S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR					300	0:04:45
3)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR					300	0:04:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい他を沈めて トローイン				100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 30"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:03:00
3)	P	50	×	7	2	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"				700	0:10:30
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)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	8	2' 05"	5	FR	H				1200	0:16:40
2)	S	50	×	1	8	1' 05"	2	FR	E				400	0:08:40
				1	7	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total												4050	1:27:05	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/5 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5	FR	DES				300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR					300	0:05:00
3)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR					300	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい他を沈めて トローイン				100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:03:30
3)	P	50	×	7	2	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"				700	0:10:30
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)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	7	2' 15"	5	FR	H				1050	0:15:45
2)	S	50	×	1	7	1' 05"	2	FR	E				350	0:07:35
				1	6	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3850	1:26:20		

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/5 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	100	×	3	1	2' 00"	3・4・5	FR	DES				300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR					300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR					300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい他を沈めて ドローイン				100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:03:30
3)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"				600	0:10:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)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	6	2' 30"	5	FR	H				900	0:15:00
2)	S	50	×	1	6	1' 10"	2	FR	E				300	0:07:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total												3550	1:26:45	

【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/5 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	100	×	3	1	2'05"	3・4・5	FR	DES				300	0:06:15
2)	S	100	×	3	1	1'55"	4	FR					300	0:05:45
3)	S	100	×	3	1	1'45"	5	FR					300	0:05:15
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい他を沈めて トローイン				100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:03:30
3)	P	50	×	5	2	0'50"	5	FR	パドル セットレスト30"				500	0:08:20
				1	3	0'30"			1)→2)→3)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	6	2'40"	5	FR	H				900	0:16:00
2)	S	50	×	1	6	1'10"	2	FR	E				300	0:07:00
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total												3450	1:26:50	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/5 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	100	×	3	1	2'10"	3・4・5	FR	DES				300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	2'00"	4	FR					300	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1'50"	5	FR					300	0:05:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	K	25	×	4	1	1'00"	6	FR	大きい他を沈めて トローイン				100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:03:30
3)	P	50	×	3	2	0'50"	5	FR	パドル セットレスト30"				300	0:05:00
				1	3	0'30"			1)→2)→3)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	6	2'45"	5	FR	H				900	0:16:30
2)	S	50	×	1	6	1'15"	2	FR	E				300	0:07:30
				1	5	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total												3250	1:25:30	



【テーマ】
 強化期A
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

12/5 木曜日
 【泳法注意】
 姿勢
 【主観的強度】
 5

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	100	×	3	1	2' 15"	3・4・5	FR	DES				300	0:06:45
2)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR					300	0:06:15
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	5	FR					300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
1)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい他を沈めて トローイン				100	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む				150	0:04:00
3)	P	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"				300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)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	5	2' 55"	5	FR	H				750	0:14:35
2)	S	50	×	1	5	1' 25"	2	FR	E				250	0:07:05
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00			
Total											3050	1:26:25		