

【テーマ】
基礎期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチの位置	150	0:04:30	
1) K・S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:06:30	
2) S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR		400	0:07:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
1) Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:00	
2) P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00	
3) P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"	450	0:06:45	
			1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	H	150	0:02:15	
2) S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2800	0:57:00	



【テーマ】

基礎期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

2/1 土曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

6

[illegible]

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP											
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチの位置	150	0:04:30	
1) K・S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00	
2) S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR		500	0:09:35	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
1) Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:00	
2) P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00	
3) P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル セットレスト30"	300	0:05:00	
			1	4	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	H	100	0:01:40	
2) S	100	×	5	1	1' 55"	4	FR		500	0:09:35	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2600	0:57:20	

2/1 土曜日

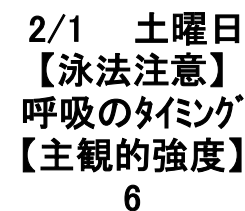
【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

6

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP											
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR		300	0:06:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチの位置	150	0:04:30	
1) K・S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:30	
2) S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR		400	0:08:20	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
1) Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:00	
2) P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:30	
3) P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	パドル セットレスト30"	200	0:03:40	
			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	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50	
2) S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR		500	0:10:25	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2400	0:56:45	



速く、強い 比較的持続できる

【主觀的強度】

6

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time		
W-UP											
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチの位置	150	0:04:30	
1) K・S	50	×	4	1	1' 30"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド	200	0:06:00	
2) S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR		400	0:09:00	
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30	
1) Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	パドル フルブイ	150	0:04:30	
2) P	50	×	3	1	1' 20"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:04:00	
3) P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル セットレスト30"	200	0:04:00	
			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	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50	
2) S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR		400	0:09:00	
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
DW											
Total									2200	0:56:20	