

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' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
2)	S	100	×	7	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		700	0:10:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:03:30
2)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	ハドル セットレスト30"		600	0:08:00
				1	4	0' 30"			1)→2)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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR	H		300	0:04:00
2)	S	100	×	2	3	1' 40"	3	FR			600	0:10:00
3)	S	100	×	2	3	1' 30"	4	FR			600	0:09:00
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:02:00
DW											0:05:00	
	Total										4000	1:27:00

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"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			600	0:09:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:03:30
2)	P	50	×	2	5	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"			500	0:06:40
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
1)	S	100	×	1	3	1' 25"	6	FR	H			300	0:04:15
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	3	FR				600	0:10:30
3)	S	100	×	2	3	1' 35"	4	FR				600	0:09:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:02:00
DW											0:05:00		
	Total											3800	1:26:25



【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

12/15 日曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

6

C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU												
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00
Drill		50	×	3	1	1' 15"	2	FR	キャッチアップ°		150	0:06:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:03:45
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:10:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:00:00
2)	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"		600	0:04:00
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:09:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:02:00
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	H		200	0:04:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR			600	0:03:00
3)	S	100	×	2	2	1' 45"	4	FR			400	0:11:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:07:00
DW												
0:05:00												
	Total										3600	1:26:45

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' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース			600	0:11:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"			500	0:07:30
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫			150	0:04:00
1)	S	100	×	1	2	1' 35"	6	FR	H			200	0:03:10
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	3	FR				600	0:11:30
3)	S	100	×	2	2	1' 50"	4	FR				400	0:07:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'				0:01:00
DW											0:05:00		
	Total											3500	1:27:15

12/15 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		400	0:08:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	50	×	2	4	1' 00"	6	FR	ハドル セットレスト30"		400	0:08:00
				1	4	0' 30"			1)→2)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
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR	H		200	0:03:40
2)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR			400	0:08:40
3)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR			400	0:08:20
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'			0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3000	1:26:00