

[illegible]

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-PU											
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:10:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°		150	0:05:30
S	200	×	1	1	3' 30"	2~5	FR	ビルトアップ°		200	0:03:30
1) Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ パドル		150	0:04:00
2) P	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		300	0:06:00
3) P	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	パドル H		150	0:03:45
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	200	×	7	1	3' 15"	4	FR	一定ペース		1400	0:22:45
1) K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
3) S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H		200	0:05:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
S	25	×	6	1	0' 35"	7	FR	H 頑張ろう！ 奇数→顔上げ横呼吸		150	0:03:30
DW											
	Total									3450	1:27:00

【テーマ】
強化期A
最大酸素摂取量
非常に強く あまり持続できない
12/26 木曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
7

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
S		200	×	1	1	4' 00"	2~5	FR	ビルトアップ°		200	0:03:45
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングバックパドル	キックを打つ パドル		150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	1' 15"	7	FR	パドル H		150	0:03:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S		200	×	6	1	3' 30"	4	FR	一定ペース		1200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H		200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
S		25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H 頑張ろう！ 奇数→顔上げ横呼吸		150	0:04:00
DW												
	Total										3250	0:05:00
												1:27:00

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～5	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ パドル		150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H		300	0:06:00
3)	P	50	×	2	1	1' 15"	7	FR	パドル H		100	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	200	×	6	1	3' 40"	4	FR	一定ペース		1200	0:22:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	H		200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	7	FR	H 頑張ろう！ 奇数→顔上げ横呼吸		150	0:04:00
DW											0:05:00	
	Total										3200	1:26:45

