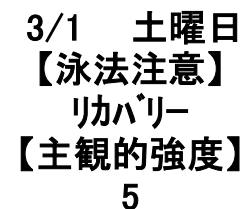


B														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-UP														
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR					300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:02:40
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	200	×	2	1	3' 20"	4	FR	一定ペース				400	0:06:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	P	50	×	3	5	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"				750	0:11:15
				1	4	0' 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	100	×	3	1	1' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう				300	0:05:15
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ				100	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	1' 35"	5	FR	H セットレスト30"				400	0:06:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:30
DW														
	Total												2850	0:56:10

3/1 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5



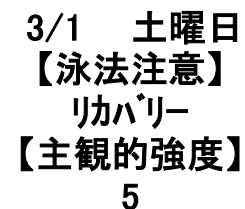
D														
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time	
W-UP														
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00
1)	K	50	×	2	1	1' 20"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:02:40
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	200	×	2	1	3' 50"	4	FR	一定ペース				400	0:07:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	P	50	×	2	5	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"				500	0:08:20
				1	4	0' 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	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	丁寧に泳ごう				300	0:05:45
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ				100	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	1' 45"	5	FR	H セットレスト30"				400	0:07:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:30
DW														
	Total												2600	0:56:25



【テーマ】
強化期B
乳酸產生
速い 比較的持続できる

3/1 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2～4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	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	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:00
3)	S	200	×	2	1	4' 00"	4	FR	一定ペース				400	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	P	50	×	2	4	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"				400	0:07:20
				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	100	×	2	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ				100	0:04:00
3)	S	100	×	2	2	1' 55"	5	FR	H セットレスト30"				400	0:07:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:30
DW														
	Total												2450	0:56:30



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
	S	200	×	1	1	5' 00"	2～4	FR	ビルトアップ				200	0:05:00
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水				150	0:04:30
3)	S	200	×	2	1	4' 30"	4	FR	一定ペース				400	0:09:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	P	50	×	2	4	1' 05"	5	FR	パドル セットレスト30"				400	0:08:40
				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	100	×	2	1	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう				200	0:04:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ				100	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	2' 10"	5	FR	H セットレスト30"				200	0:04:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:30
DW														
	Total												2200	0:56:30