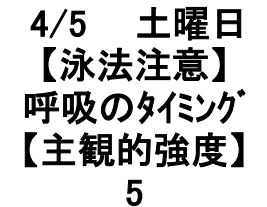




【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/5 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 1~3→右手をかいて右呼吸 4~6→右手入水左呼吸			300	0:08:00
S	100	×	4	1	1' 50"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半に呼吸			400	0:07:20
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
P	50	×	3	4	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"			600	0:09:00
			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	150	×	1	3	2' 25"	5	FR	H			450	0:07:15
2) S	100	×	1	3	2' 05"	2	FR	E			300	0:06:15
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												
	Total										2850	0:56:50





【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/5 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 1～3→右手をかいて右呼吸 4～6→右手入水左呼吸			300	0:08:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半に呼吸			300	0:06:00	
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	
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	150	×	1	3	2' 45"	5	FR	H			450	0:08:15
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E			300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total										2650	0:57:35	



【テーマ】

調整期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

4/5 土曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

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
Drill	50	×	6	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 1~3→右手をかいて右呼吸 4~6→右手入水左呼吸			300	0:08:00
S	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半に呼吸			300	0:06:15
P	25	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			100	0:02:40
P	50	×	3	3	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"			450	0:08:15
			1	2	0' 30"							0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1) S	150	×	1	3	3' 00"	5	FR	H			450	0:09:00
2) S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E			300	0:06:45
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												
	Total										2550	0:57:25



【テーマ】
調整期B
乳酸產生
速い 比較的持続できる

4/5 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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	
Drill	50	×	6	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 1~3→右手をかいて右呼吸 4~6→右手入水左呼吸			300	0:09:00	
S	100	×	3	1	2' 15"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半に呼吸			300	0:06:45	
P	25	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			100	0:02:40	
P	50	×	3	3	1' 05"	5	FR	パドル セットレスト30"			450	0:09:45	
			1	2	0' 30"							0:01:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	2	3' 15"	5	FR	H			300	0:06:30
2)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E			200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total										2300	0:57:10	