



【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

A

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 ピルトアップ°	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	×	3	1	1' 45"	3	FR フニッシュからリカバリー前半に呼吸	300	0:05:15
P	25	×	6	1	0' 40"	6	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' 40"	5	FR パドル セットレスト30"	600	0:08:00
				1	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	4	2' 15"	5 FR H	600	0:09:00
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	2 FR E	400	0:08:00
				1	3	0' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW									
	Total							3000	0:57:15



【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 ピルトアップ°	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	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	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

C												
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	1' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半に呼吸			300	0:05:45
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' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"			600	0:10:00
				1	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' 35"	5	FR	H		450	0:07:45
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											2750	0:57:45



【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	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

E											Dis	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
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

F											Dis	Time
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
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