









【テーマ】

調整期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

4/12 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

6

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	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン°/左アップ°右ダウン° 腰の回転			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° キックを打ち続ける			150	0:04:00
3)	S	50	×	5	1	1' 00"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート			250	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル H セットレスト30"			300	0:05:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト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	200	×	1	2	3' 40"	4	FR			400	0:07:20	
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR			400	0:08:00	
3)	S	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	H			100	0:01:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
DW													
	Total										2550	0:56:30	



【テーマ】

調整期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

4/12 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

6

[illegible]



【テーマ】

調整期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

4/12 土曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【主觀的強度】

6

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	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転			100	0:03:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックを打ち続ける			150	0:04:30
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	3・5	FR	E/Hby25 E→2ビート H→6ビート			200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
2)	P	50	×	2	3	1' 05"	6	FR	ハドル H セットレスト30"			300	0:06:30
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト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	2	3' 20"	4	FR				300	0:06:40
2)	S	100	×	1	2	2' 30"	3	FR				200	0:05:00
3)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H			100	0:02:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"				0:00:30
DW													
	Total											2150	0:56:10