

[illegible]

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
	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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° 姿勢に注意して	150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ドロイン	300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング°	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	50	×	8	1	0' 55"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く	400	0:07:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	10	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	1000	0:15:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	ハドル	200	0:03:00
3)	P	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	1/3呼吸	600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3700	1:25:40

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
	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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して	150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ドロイン	300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く	300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	8	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	800	0:14:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
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	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
3)	P	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	1/3呼吸	600	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:25:00

[illegible]

E											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00
	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)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して	150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	ドロイン	300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く	300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	×	7	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	700	0:13:25
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
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	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	1/3呼吸	600	0:11:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:55



【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

3/6 木曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

6

F												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time	
W-UP												0:10:00
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00	
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ 姿勢に注意して	150	0:04:30	
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	ドロイン	300	0:06:30	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルプイナシ	100	0:04:00	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:30	
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H H→フィニッシュを強く	300	0:07:00	
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	100	×	6	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00	
2)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル	100	0:01:50	
3)	P	200	×	2	1	4' 15"	4	FR	1/3呼吸	400	0:08:30	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW												0:05:00
	Total									2900	1:25:20	