

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

3/25 火曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
6

A												
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
	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
1)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識 1/3呼吸		300	0:04:45
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	2・6	FR	E/Hby25 H→顔上げ横呼吸		300	0:05:15
3)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR			300	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	4	5	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"		1000	0:13:20
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	奇数→板ヘットダウン 偶数→6サイド°		200	0:05:00
2)	S	100	×	1	1	1' 15"	6	FR	H		100	0:01:15
3)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR			800	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3950	1:25:05

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

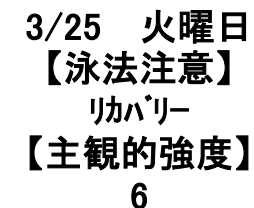
3/25 火曜日
【泳法注意】
リハビリ
【主観的強度】
6

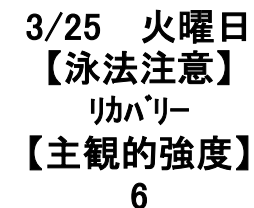
B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルトアップ°			200	0:03:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識 1/3呼吸			300	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・6	FR	E/Hby25 H→顔上げ横呼吸			300	0:05:30
3)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR				400	0:06:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"			750	0:10:00
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	奇数→板ヘットダウン 偶数→6サイド°			200	0:05:00
2)	S	100	×	1	1	1' 20"	6	FR	H			100	0:01:20
3)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR				800	0:12:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3800	1:24:50

【テーマ】
強化期B
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

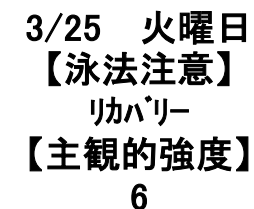
3/25 火曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
6

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
	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
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識 1/3呼吸		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・6	FR	E/Hby25 H→顔上げ横呼吸		300	0:06:00
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR			300	0:05:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	3	5	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"		750	0:11:15
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	奇数→板ヘッドダウン 偶数→6サイド°		200	0:05:00
2)	S	100	×	1	1	1' 30"	6	FR	H		100	0:01:30
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR			600	0:10:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3500	1:25:00





E												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:10:00
S		200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ°		200	0:06:00
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
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識 1/3呼吸		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・6	FR	E/Hby25 H→顔上げ横呼吸		300	0:06:30
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR			300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	2	5	0' 50"	6	FR	パドル セットレスト30"		500	0:08:20
				1	5	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:02:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	K	50	×	4	1	1' 15"	5	FR	奇数→板ヘットダウン 偶数→6サイト°		200	0:05:00
2)	S	100	×	1	1	1' 40"	6	FR	H		100	0:01:40
3)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR			600	0:11:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										3250	1:24:45



F													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													
S		50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:10:00
S		200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ°			200	0:07:00
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
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	リカバリーの肘上げ意識 1/3呼吸			300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	2' 20"	2・6	FR	E/Hby25 H→顔上げ横呼吸			300	0:07:00
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR				300	0:06:15
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	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
2)	P	50	×	2	4	1' 00"	6	FR	パドル セットレスト30"			400	0:08:00
				1	4	0' 30"				1)→2)レスト30"			0:02:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	K	50	×	4	1	1' 20"	5	FR	奇数→板ヘットダウン 偶数→6サイド			200	0:05:20
2)	S	100	×	1	1	1' 50"	6	FR	H			100	0:01:50
3)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR				400	0:08:20
				1	2	0' 00"				1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW													
Total												2950	1:24:45