

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	7	1	0' 55"	3・5	FR	E/H by25 H→6ビート			350	0:06:25
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	ハドル セットレスト30"			900	0:13:30
				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	6	2' 15"	5	FR	H			900	0:13:30
2)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR	E			600	0:12:00
				1	5	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total										3850	1:26:25	



【テーマ】

強化期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

4/1 火曜日

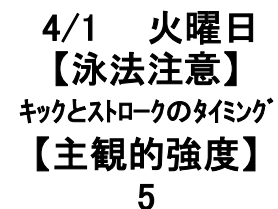
【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

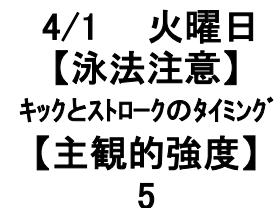
【主觀的強度】

5

C													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3・5	FR	E/H by25 H→6ビート			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	ハドル セットレスト30"			900	0:15:00
				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	5	2' 30"	5	FR	H			750	0:12:30
2)	S	100	×	1	5	2' 10"	2	FR	E			500	0:10:50
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3550	1:26:20



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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン			150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	3・5	FR	E/H by25 H→6ビート			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
	P	50	×	3	5	0' 50"	5	FR	ハドル セットレスト30"			750	0:12:30
				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	5	2' 45"	5	FR	H			750	0:13:45
2)	S	100	×	1	5	2' 15"	2	FR	E			500	0:11:15
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3400	1:26:30



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)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘットダウン トローイン			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:30
3)	S	50	×	7	1	1' 05"	3・5	FR	E/H by25 H→6ビート			350	0:07:35
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
	P	50	×	3	4	1' 00"	5	FR	ハドル セットレスト30"			600	0:12:00
				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	4	3' 00"	5	FR	H			600	0:12:00
2)	S	100	×	1	4	2' 20"	2	FR	E			400	0:09:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3050	1:26:25