

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	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸			150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25			300	0:05:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	ハドル 片手ドックハドル/片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
3)	P	50	×	10	1	0' 45"	5	FR	ハドル			500	0:07:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト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' 00"	5	FR	H			900	0:12:00
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
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板			100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3600	1:25:30

4/19 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

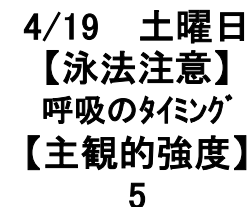
4/19 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5

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
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸		150	0:04:00
	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25		300	0:05:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル 片手ドックパドル/片手ストローク 右/左by25		150	0:04:00
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
3)	P	50	×	8	1	0' 50"	5	FR	パドル		400	0:06:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト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
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板		100	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力		100	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:30

【テーマ】
調整期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/19 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												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	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	150	0:04:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25	300	0:06:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル 片手ドックパドル/片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00	
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル	300	0:05:00	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト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' 40"	5	FR	H	750	0:13:20	
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	
1)	KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板	100	0:04:00	
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力	100	0:04:00	
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW												0:05:00
	Total									3150	1:25:10	



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
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュからリカバリー前半で呼吸			150	0:04:00
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	右呼吸/左呼吸by25			300	0:06:00
1) Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル 片手トックパドル/片手ストローク 右/左by25			150	0:04:00
2) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
3) P	50	×	5	1	0' 50"	5	FR	パドル			250	0:04:10
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト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' 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
1) KD	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	板			100	0:04:00
2) D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	全力			100	0:04:00
			1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00
Total											3100	1:25:10

4/19 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
5