

								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"	3	FR	右アッパ左ダウ/左アッパ右ダウ 腰の回転	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアッパ アッパキックを意識して	150	0:04:00
3)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
4)	S	50	×	8	1	0' 50"	4	FR	キックを打ち続ける	400	0:06:40
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
1)	P	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	ハトル ストローク数を一定に	600	0:09:30
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	6	FR	ハトル H	300	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	4	1' 45"	3	FR	丁寧に泳ごう	1200	0:21:00
2)	S	50	×	1	4	0' 45"	6	FR	H	200	0:03:00
				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										3800	1:25:40

【テーマ】

調整期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

4/20 日曜日

【泳法注意】

キックの打ち方

【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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウン 腰の回転		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ アップキックを意識して		150	0:04:00
3)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25		150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	4	FR	キックを打ち続ける		300	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ			0:00:00
1)	P	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	パドル ストローク数を一定に		600	0:10:30
2)	P	50	×	3	1	0' 45"	6	FR	パドル H		150	0:02:15
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	4	1' 50"	3	FR	丁寧に泳ごう		1200	0:22:00
2)	S	50	×	1	4	0' 50"	6	FR	H		200	0:03:20
				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										3550	1:25:35

[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)	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 アップキックを意識して			150	0:04:00
3)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイド/6サイドby25			150	0:04:30
4)	S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	キックを打ち続ける			300	0:06:30
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ				0:00:00
1)	P	100	×	6	1	2' 00"	4	FR	パドル ストローク数を一定に			600	0:12:00
2)	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	パドル H			150	0:02:45
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	2	4	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう			800	0:17:20
2)	S	50	×	1	4	1' 00"	6	FR	H			200	0:04:00
				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											3150	1:25:35