



【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/27 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

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	25	×	6	1	0' 45"	3	BA	ローリングキック	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
4)	P	50	×	12	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸 パドル可	600	0:10:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	150	0:04:00
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	50	×	6	4	0' 45"	5	FR	セットレスト30"	1200	0:18:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW										0:05:00	
Total									3650	1:26:30	

4/27 日曜日

【泳法注意】

ローリング

【主觀的強度】

5

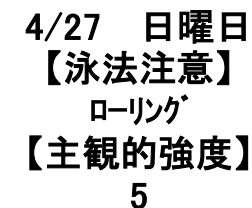
【テーマ】

基礎期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

[illegible]



【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

[illegible]



【テーマ】
基礎期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

4/27 日曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

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	25	×	6	1	0' 45"	3	BA	ローリングキック	150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:30
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	5ストローク1ローリング	150	0:04:00
4)	P	50	×	12	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 パドル可	600	0:13:00
				1	3	0' 30"			1)~4)レスト30"		0:01:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース	500	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	50	×	3	4	0' 55"	5	FR	セットレスト30"	600	0:11:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW										0:05:00	
Total									2950	1:25:00	