



【 テーマ 】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

7/26 土曜日

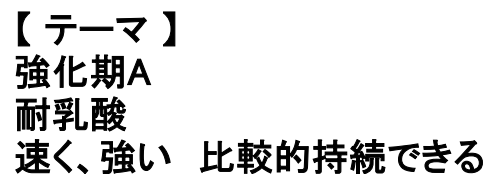
【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

6

E													
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP													
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
S		200	×	1	1	4' 30"	2～4	FR	ビルトアップ			200	0:04:30
1)	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
2)	S	50	×	4	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸 水中を見ながら呼吸			200	0:04:20
				1	1	0' 00"				1)→2)レストナシ			0:00:00
1)	S	100	×	2	4	2' 10"	3	FR	丁寧に！			800	0:17:20
2)	S	50	×	1	4	0' 55"	6	FR	H			200	0:03:40
				1	3	0' 00"				1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
P		50	×	8	1	1' 05"	2・6	FR	パドル 1E1H			400	0:08:40
S		200	×	1	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 水中を見ながら呼吸			200	0:04:30
DW													
	Total											2600	0:57:30



7/26 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
6

F													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ°			200	0:05:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	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	0:04:30
2)	S	50	×	4	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸 水中を見ながら呼吸			200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	2	3	2' 30"	3	FR	丁寧に！			600	0:15:00
2)	S	50	×	1	3	1' 10"	6	FR	H			150	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
	P	50	×	8	1	1' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H			400	0:10:00
	S	100	×	1	1	2' 30"	3	FR	1/3呼吸 水中を見ながら呼吸			100	0:02:30
DW													
	Total											2250	0:57:00