

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

6/7 土曜日

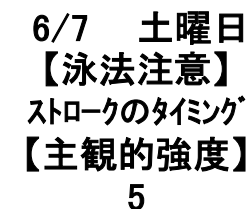
【泳法注意】

ストロークのタイミング

【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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	150	0:05:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸 左右同じタイミングで泳ごう	300	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル H	300	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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
1)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
2)	K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR	板キック/6サイトby50	200	0:05:30
3)	S	100	×	6	1	1' 30"	5	FR		600	0:09:00
4)	S	100	×	2	1	1' 50"	3	FR		200	0:03:40
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3600	1:26:20

[illegible]



【テーマ】

強化期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

6/7 土曜日

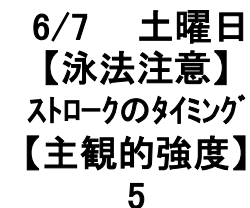
【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

5

D											
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
Drill		25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	150	0:05:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 左右同じタイミングで泳ごう	300	0:05:45
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル H	200	0:03:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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
1)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR	板キック/6サイト`by50	200	0:05:30
3)	S	100	×	6	1	1' 45"	5	FR		600	0:10:30
4)	S	100	×	2	1	2' 00"	3	FR		200	0:04:00
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"		0:01:30
DW											
	Total									3300	1:26:35

[illegible]

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

6/7 土曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主観的強度】

5

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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	様々な位置で キックを打つ	150	0:05:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸 左右同じタイミングで泳ごう	300	0:06:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル フルブイ	150	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 1/3呼吸	300	0:06:30
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	パドル H	150	0:02:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)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
1)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2)	K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板キック/6サイトby50	200	0:06:00
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	5	FR		500	0:10:00
4)	S	100	×	2	1	2' 10"	3	FR		200	0:04:20
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
	Total									2950	1:26:55