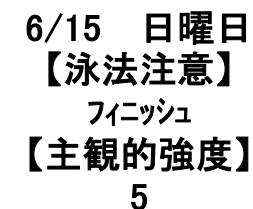




【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

6/15 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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)	S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR			300	0:04:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	H→フィニッシュを強く	300	0:06:00
2)	P	25	×	12	1	0' 25"	5	FR	パドル H		300	0:05:00
				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	3	1' 45"	3	FR			900	0:15:45
2)	S	100	×	3	3	1' 30"	5	FR			900	0:13:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3750	1:25:15



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

6/15 日曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【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
	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)	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR			300	0:05:15
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H	H→フィニッシュを強く	300	0:06:00
2)	P	25	×	8	1	0' 30"	5	FR	パドル H		200	0:04:00
				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	×	4	2	1' 55"	3	FR			800	0:15:20
2)	S	100	×	4	2	1' 45"	5	FR			800	0:14:00
				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										3450	1:26:05

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
	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)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	5	FR			300	0:05:45
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:00:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュで飛沫	150	0:04:30
1)	P	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	パドル 1E1H	H→フィニッシュを強く	300	0:07:00
2)	P	25	×	12	1	0' 30"	5	FR	パドル H		300	0:06:00
				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	2	2' 05"	3	FR			600	0:12:30
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	5	FR			600	0:11:30
				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	1:25:15