



【 テーマ 】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

6/26 木曜日

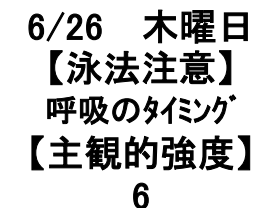
【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

6

A											
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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	300	0:05:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	300	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
P		25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
P		50	×	4	4	0' 40"	6	FR	ハドル H	800	0:10:40
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	4	1' 45"	3	FR		800	0:14:00
2)	S	100	×	1	4	1' 15"	6	FR	H	400	0:05:00
3)	S	50	×	1	4	1' 10"	2	FR	E	200	0:04:40
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3850	1:27:20



速く、強い 比較的持続できる

6

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
2)	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	200	0:03:40
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	300	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	3	5	0' 40"	6	FR	パドル H		750	0:10:00
				1	4	0' 30"			セットレスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	4	1' 45"	3	FR		800	0:14:00
2)	S	100	×	1	4	1' 20"	6	FR	H	400	0:05:20
3)	S	50	×	1	4	1' 10"	2	FR	E	200	0:04:40
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:40



【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

6/26 木曜日

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

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
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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	200	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	300	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
P		25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	バトル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P		50	×	3	4	0' 45"	6	FR	バトル H	600	0:09:00
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
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' 50"	3	FR		900	0:16:30
2)	S	100	×	1	3	1' 30"	6	FR	H	300	0:04:30
3)	S	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	E	150	0:03:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:26:45

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	200	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	300	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ	150	0:03:30
P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル H		500	0:07:30
			1	4	0' 30"			セットレスト30"			0:02:00
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' 55"	3	FR		900	0:17:15
2)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR	H	300	0:04:45
3)	S	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	E	150	0:03:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3400	1:26:45

6/26 木曜日

【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											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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
2)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	200	0:04:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00
4)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	フィニッシュからリカバリー前半で呼吸	300	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
P		25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
P		50	×	2	4	0' 50"	6	FR	パドル H	400	0:06:40
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	2' 00"	3	FR		900	0:18:00
2)	S	100	×	1	3	1' 40"	6	FR	H	300	0:05:00
3)	S	50	×	1	3	1' 20"	2	FR	E	150	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:27:10

[illegible]