

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる
7/3 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	DES		200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR	リカバリー肘上げ意識		300	0:04:45
4)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		600	0:09:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	7	2	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"		700	0:10:30
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	150	×	1	5	2' 05"	5	FR	H		750	0:10:25
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR	E		500	0:10:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3950	1:25:40



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

7/3 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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	DES		200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR	リカバリー肘上げ意識		300	0:05:00
4)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース		600	0:09:30
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"		600	0:09:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	150	×	1	5	2' 15"	5	FR	H		750	0:11:15
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR	E		500	0:10:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3850	1:25:45

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

7/3 木曜日

【泳法注意】

リカバリー

【主観的強度】

5

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES		200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	リカバリー肘上げ意識		300	0:05:30
4)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"		600	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	150	×	1	4	2' 30"	5	FR	H		600	0:10:00
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	E		400	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3600	1:26:00

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる
7/3 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	DES			200	0:04:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:00	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00	
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	リカバリー肘上げ意識		300	0:05:45	
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00	
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30	
2)	P	50	×	5	2	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"		500	0:08:20	
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:00	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30	
1)	S	150	×	1	4	2' 40"	5	FR	H		600	0:10:40	
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	2	FR	E		400	0:08:00	
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00	
DW													0:05:00
	Total										3500	1:25:45	

[illegible]



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

7/3 木曜日
【泳法注意】
リカバリー
【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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	DES		200	0:04:30
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	リカバリー肘上げ意識		300	0:06:30
4)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース		400	0:08:20
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
2)	P	50	×	5	2	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"		500	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	150	×	1	3	3' 00"	5	FR	H		450	0:09:00
2)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E		300	0:07:00
				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										3050	1:25:50