

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	ビルトアップ		200	0:03:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
3)	P	50	×	6	3	0' 40"	5	FR	パドル セットレスト30"		900	0:12:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	4	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸		400	0:06:40
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	S	100	×	1	5	2' 00"	3	FR			500	0:10:00
2)	S	150	×	1	5	2' 00"	5	FR			750	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										3800	1:25:10



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

7/12 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:13:30
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	5	1	1' 40"	3	FR	1/3呼吸	500	0:08:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR		400	0:08:00
2)	S	150	×	1	4	2' 15"	5	FR		600	0:09:00
				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									3650	1:25:20

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる
7/12 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	ビルトアップ	200	0:04:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:15:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR		400	0:08:00
2)	S	150	×	1	4	2' 30"	5	FR		600	0:10:00
				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									3450	1:26:00

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる
7/12 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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	ビルトアップ			200	0:04:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル	プルブイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル	DPS3本ずつ		150	0:04:00
3)	P	50	×	4	3	0' 50"	5	FR	パドル	セットレスト30"		600	0:10:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25			150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	4	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸			400	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR				400	0:08:00
2)	S	150	×	1	4	2' 40"	5	FR				600	0:10:40
				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											3250	1:24:40



強化期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

【泳法注意】

呼吸のタイミング

【主觀的強度】

5

[illegible]



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

7/12 土曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【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
S		200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ キャッチの肘上げ		150	0:05:00
2)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
3)	P	50	×	4	3	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"		600	0:12:00
				1	4	0' 30"			1)→2)→3)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)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	1/3呼吸		300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	S	100	×	1	3	2' 15"	3	FR			300	0:06:45
2)	S	150	×	1	3	3' 00"	5	FR			450	0:09:00
				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										2900	1:25:15