

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
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アッパ左ダウソ/左アッパ右ダウソ 腰の回転		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート	300	0:05:30
2)	S	50	×	2	4	0' 40"	6	FR	H セットレスト30"	400	0:05:20
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:02:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング°	ハドル フルブイ 片手キャッチ・片手フィニッシュ	150	0:05:00
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	ハドル セットレスト30"	450	0:06:00
				1	3	0' 30"			1)→2)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)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸	100	0:04:00
2)	S	100	×	4	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	800	0:12:40
3)	S	50	×	2	2	0' 40"	6	FR	H 6ビート	200	0:02:40
4)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR		400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)〜4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3600	1:25:10

【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

7/13 日曜日

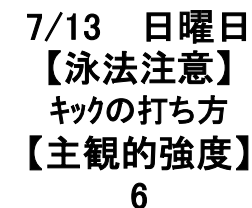
【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2〜4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ°左ダウソ/左アツプ°右ダウソ 腰の回転		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート		300	0:06:00
2)	S	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	H セツトレスト30"		300	0:04:30
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング°	パドル プルブイ 片手キャツチ・片手フィニツシュ		150	0:05:00
2)	P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	パドル セツトレスト30"		450	0:06:45
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆツくり泳ごう		150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:04:00
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
3)	S	50	×	2	2	0' 45"	6	FR	H 6ビート		200	0:03:00
4)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR			400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)〜4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3300	1:24:15



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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転		150	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート		300	0:06:00
2)	S	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	H セットレスト30"		300	0:05:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング°	ハ°トル フルブイ 片手キャッチ・片手フィニッシュ		150	0:05:00
2)	P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	ハ°トル セットレスト30"		400	0:06:00
				1	4	0' 30"			1)→2)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)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:04:00
2)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
3)	S	50	×	2	2	0' 50"	6	FR	H 6ビート		200	0:03:20
4)	S	100	×	2	2	2' 00"	3	FR			400	0:08:00
				1	1	0' 00"			1)〜4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3250	1:25:20

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
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ビルトアップ°		200	0:04:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウン 腰の回転		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート		300	0:06:30
2)	S	50	×	2	3	0' 55"	6	FR	H セットレスト30"		300	0:05:30
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"			0:01:30
1)	Drill	25	×	4	1	0' 50"	3	スカーリング°	ハ°トル フルブイ 片手キャッチ・片手フィニッシュ		100	0:03:20
2)	P	50	×	2	4	0' 55"	6	FR	ハ°トル セットレスト30"		400	0:07:20
				1	4	0' 30"			1)→2)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)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	顔上げ横呼吸		100	0:04:00
2)	S	100	×	2	2	2' 00"	4	FR	一定ペース		400	0:08:00
3)	S	50	×	2	2	0' 55"	6	FR	H 6ビート		200	0:03:40
4)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR			400	0:08:40
				1	1	0' 00"			1)～4)レストナシ 4)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00	
	Total										3000	1:24:30