

A												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP												
S		50	×	6	1	0' 55"	2	FR			300	0:05:30
S		200	×	1	1	3' 30"	2〜4	FR	ビルドアップ		200	0:03:30
S		100	×	8	1	1' 35"	3	FR	一定ペース		800	0:12:40
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む		150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル 丁寧に		300	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル H		150	0:02:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	S	100	×	4	2	1' 35"	3	FR	一定ペース		800	0:12:40
2)	S	100	×	1	2	1' 15"	6	FR	H		200	0:02:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて トローイン		100	0:04:00
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	顔上げ横呼吸 H		150	0:03:30
3)	S	100	×	6	1	1' 35"	3	FR	一定ペース		600	0:09:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												
Total											3900	1:25:20

[illegible]

【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

7/22 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【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
	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース		600	0:11:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む	プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	丁寧に	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル	H	200	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	3	FR	一定ペース		600	0:11:00
2)	S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	H		200	0:03:00
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	100	0:04:00
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	顔上げ横呼吸	H	150	0:03:30
3)	S	100	×	6	1	1' 50"	3	FR	一定ペース		600	0:11:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3550	1:26:30

[illegible]



【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

7/22 火曜日

【泳法注意】

姿勢

【主観的強度】

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	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	500	0:10:00	
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む	150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル H	150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	3	2	2' 00"	3	FR	一定ペース	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	2	1' 40"	6	FR	H	200	0:03:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00
2)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	顔上げ横呼吸 H	150	0:03:30
3)	S	100	×	5	1	2' 00"	3	FR	一定ペース	500	0:10:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:50	



【テーマ】
強化期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

7/22 火曜日
【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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
	S	100	×	4	1	2' 10"	3	FR	一定ペース			400	0:08:40
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	3	FR	パドルの先端を掴む プルブイは脛で挟む			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に			300	0:06:30
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	6	FR	パドル H			150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	3	2	2' 10"	3	FR	一定ペース			600	0:13:00
2)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR	H			200	0:03:40
				1	1	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)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)	K	25	×	4	1	1' 00"	6	FR	大きい板を沈めて ドローイン			100	0:04:00
2)	S	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	顔上げ横呼吸 H			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR	一定ペース			300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3000	1:25:05