

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

7/29 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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	ビルトアップ		200	0:03:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド		150	0:03:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート		300	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	3	5	1' 25"	5	FR	セットレスト30"		1500	0:21:15
				1	4	0' 30"						0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES		150	0:03:00
3)	P	50	×	10	1	0' 45"	5	FR	パドル		500	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	5・2	FR	2H(顔上げ横呼吸)2E(1/3呼吸)繰り返し		300	0:06:00
DW											0:05:00	
	Total										4000	1:27:45



強化期A

速い 比較的持続できる

【泳法注意】

【主觀的強度】

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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘットダウン トローイン			150	0:04:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°			150	0:03:00
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 40"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート			300	0:05:00
				1	3	0' 00"			1)〜4)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	3	5	1' 30"	5	FR	セットレスト30"			1500	0:22:30
				1	4	0' 30"							0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES			150	0:03:30
3)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル			300	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	5・2	FR	2H(顔上げ横呼吸)2E(1/3呼吸)繰り返し			300	0:07:00
DW												0:05:00	
	Total											3800	1:27:30

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

7/29 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン			150	0:04:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド			150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート			300	0:05:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ				0:00:00
	S	100	×	3	4	1' 40"	5	FR	セットレスト30"			1200	0:20:00
				1	3	0' 30"							0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES			150	0:03:30
3)	P	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	パドル			300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	5・2	FR	2H(顔上げ横呼吸)2E(1/3呼吸)繰り返し			300	0:07:00
DW												0:05:00	
	Total											3500	1:27:30

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

7/29 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	1' 55"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート		300	0:05:45
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	3	4	1' 45"	5	FR	セットレスト30"		1200	0:21:00
				1	3	0' 30"						0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES		150	0:03:30
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル		200	0:03:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	5・2	FR	2H(顔上げ横呼吸)2E(1/3呼吸)繰り返し		300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										3400	1:27:05

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

7/29 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【主観的強度】
5

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
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド		150	0:03:30
3)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
4)	S	100	×	3	1	2' 00"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート		300	0:06:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	3	4	1' 50"	5	FR	セットレスト30"		1200	0:22:00
				1	3	0' 30"						0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES		150	0:03:30
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル		150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	5・2	FR	2H(顔上げ横呼吸)2E(1/3呼吸)繰り返し		300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:27:30



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

7/29 火曜日
【泳法注意】
キックの打ち方
【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)	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
2)	K/S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		150	0:03:45
3)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
4)	S	100	×	3	1	2' 10"	3・5	FR	E/Hby50 H→6ビート		300	0:06:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	3	3	2' 00"	5	FR	セットレスト30"		900	0:18:00
				1	2	0' 30"						0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 15"	2・4・6	FR	パドル DES		150	0:03:45
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	パドル		150	0:02:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	5・2	FR	2H(顔上げ横呼吸)2E(1/3呼吸)繰り返し		300	0:07:00
DW												0:05:00
	Total										3050	1:26:45