

[illegible]

[illegible]



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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR	1/3呼吸 キャッチの肘上げ	300	0:05:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	バドックハバドル	フルブイ	150	0:04:30
2)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	バドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
3)	P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	バドル H セットレスト30"	600	0:09:00
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 15"	2	FR		600	0:13:30
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	100	×	1	3	1' 30"	6	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:27:00

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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	1/3呼吸 キャッチの肘上げ	300	0:05:45
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	パドル プルブイ	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	×	2	5	0' 45"	6	FR	パドル H セットレスト30"	500	0:07:30
				1	6	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:03:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 20"	2	FR		600	0:14:00
2)	S	100	×	2	3	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR		300	0:04:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3400	1:27:30



【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

7/31 木曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25	150	0:04:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	3	FR	1/3呼吸 キャッチの肘上げ	300	0:06:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ロングドックパドル	パドル プルプイ	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	×	2	4	0' 50"	6	FR	パドル H セットレスト30"	400	0:06:40
				1	5	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 25"	2	FR		600	0:14:30
2)	S	100	×	2	3	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
3)	S	100	×	1	3	1' 40"	6	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3300	1:27:40



【テーマ】

強化期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

7/31 木曜日

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主觀的強度】

6

[illegible]