



【テーマ】

強化期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

8/23 土曜日

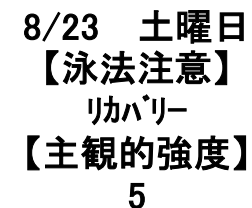
【泳法注意】

リカバリー

【主觀的強度】

5

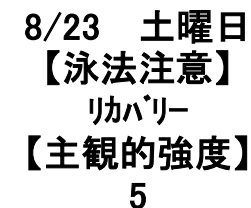
[illegible]

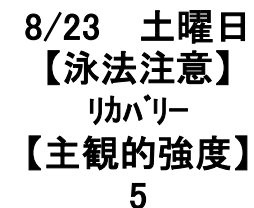
[illegible]

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

8/23 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											
	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' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR	リカバリー→肘上げ 指先から丁寧に入水	300	0:05:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル 5バックパドル5ストローク	150	0:04:00
2)	P	50	×	8	1	0' 55"	3	FR	パドル キャッチの肘上げ意識	400	0:07:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	3' 50"	3	FR		600	0:11:30
2)	S	50	×	2	3	0' 50"	5	FR	H	300	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW											
	Total									2700	0:56:35

[illegible]



E													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP													
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
	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"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水			150	0:04:00
3)	S	100	×	3	1	2' 05"	3	FR	リカバリー→肘上げ 指先から丁寧に入水			300	0:06:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル 5バックパドル5ストローク			150	0:04:00
2)	P	50	×	7	1	1' 05"	3	FR	パドル キャッチの肘上げ意識			350	0:07:35
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ				0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	4' 10"	3	FR				600	0:12:30
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	5	FR	H			150	0:02:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW													
	Total											2500	0:56:35



【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

8/23 土曜日
【泳法注意】
リカバリー
【主観的強度】
5

F												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-UP												
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:05:00
1)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れ指先入水		150	0:04:30
3)	S	100	×	3	1	2' 30"	3	FR	リカバリー→肘上げ 指先から丁寧に入水		300	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	パドル 5ストックパドル5ストローク		150	0:04:00
2)	P	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	パドル キャッチの肘上げ意識		300	0:07:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	200	×	1	2	4' 45"	3	FR			400	0:09:30
2)	S	50	×	1	2	1' 15"	5	FR	H		100	0:02:30
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										2200	0:56:30