

2012年8月23日のメニュー

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

8/7 木曜日

【泳法注意】

姿勢

【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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	0' 50"	3・5	FR	パドル 1E1H		600	0:10:00
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク3"ストップ 身体を斜めにして止める		100	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	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
2)	K/S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		150	0:03:00
3)	S	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H		400	0:08:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3700	1:26:15



2012年8月23日のメニュー

【 テーマ 】

強化期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

8/7 木曜日

【泳法注意】

姿勢

【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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3・5	FR	パドル 1E1H		600	0:11:00
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク3"ストップ 身体を斜めにして止める		100	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	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
2)	K/S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド		150	0:03:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW												0:05:00
	Total										3600	1:26:30

2012年8月23日のメニュー

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

8/7 木曜日

【泳法注意】

姿勢

【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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3・5	FR	パドル 1E1H		600	0:11:00
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク3"ストップ 身体を斜めにして止める		100	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	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
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		150	0:03:30
3)	S	50	×	8	1	1' 00"	2・6	FR	1E1H		400	0:08:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3400	1:27:00



2012年8月23日のメニュー

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

8/7 木曜日

【泳法注意】

姿勢

【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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックハドル	プルブイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	12	1	0' 55"	3・5	FR	ハドル 1E1H		600	0:11:00
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク3"ストップ 身体を斜めにして止める		100	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	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
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		150	0:03:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	1E1H		300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3300	1:26:30



2012年8月23日のメニュー

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

8/7 木曜日

【泳法注意】

姿勢

【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)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	ドックパドル	プルブイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	10	1	1' 00"	3・5	FR	パドル 1E1H		500	0:10:00
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク3"ストップ 身体を斜めにして止める		100	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
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)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	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
2)	K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		150	0:03:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	2・6	FR	1E1H		300	0:06:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										3200	1:26:30



2012年8月23日のメニュー

【テーマ】

強化期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

8/7 木曜日

【泳法注意】

姿勢

【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)	Drill	25	×	6	1	0' 50"	4	ドックハドル	プルブイ		150	0:05:00
2)	P	50	×	10	1	1' 05"	3・5	FR	ハドル 1E1H		500	0:10:50
3)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク3"ストップ 身体を斜めにして止める		100	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	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)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	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
2)	K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	2・6	FR	1E1H		300	0:07:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
DW											0:05:00	
	Total										2900	1:26:20