



【テーマ】

強化期A

乳酸產生

速い 比較的持続できる

8/16 土曜日

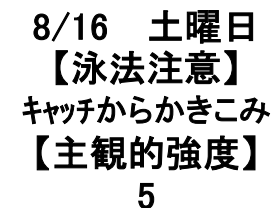
【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【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

8/16 土曜日

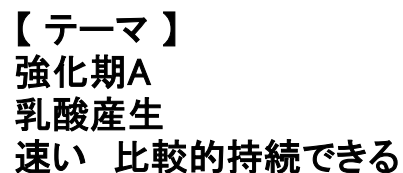
【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

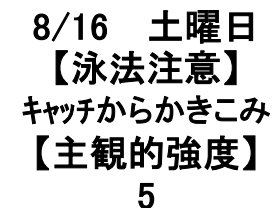
5

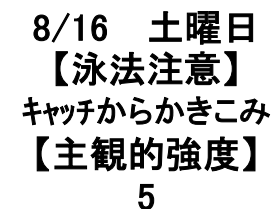
C												
Menu					Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR			300	0:06:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR			300	0:05:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25		150	0:04:00
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
4)	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"		900	0:15:00
				1	5	0' 30"			1)~4)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
	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース		600	0:10:30
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	4	FR	板ヘットダウン トローイン		100	0:03:00
2)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		100	0:03:00
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR			300	0:05:00
4)	S・D	25	×	2	2	0' 50"	2・9	FR	1本目→E 2本目→ダッシュ		100	0:03:20
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00	
	Total										3350	1:25:20



8/16 土曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR		300	0:05:45
2)	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
3)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
4)	P	50	×	4	4	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	800	0:13:20
				1	6	0' 30"			1)～4)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
	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	100	0:03:00
3)	S	50	×	3	2	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
4)	S・D	25	×	2	2	0' 50"	2・9	FR	1本目→E 2本目→ダッシュ	100	0:03:20
				1	1	0' 30"			1)～4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3250	1:24:55





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)	S	100	×	3	1	2' 10"	3	FR				300	0:06:30
2)	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25			150	0:04:30
3)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:04:00
4)	P	50	×	4	3	1' 00"	5	FR	パドル セットレスト30"			600	0:12:00
				1	5	0' 30"			1)~4)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
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25
1)	K	50	×	1	2	1' 30"	4	FR	板ヘットダウン トローイン			100	0:03:00
2)	Drill	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸			100	0:03:00
3)	S	50	×	2	2	1' 00"	5	FR				200	0:04:00
4)	S・D	25	×	2	2	1' 00"	2・9	FR	1本目→E 2本目→ダッシュ			100	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"				0:00:30
DW											0:05:00		
	Total											2850	1:25:25