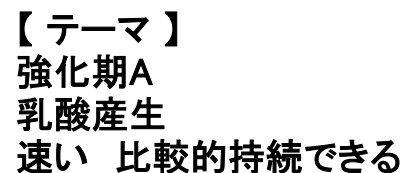


B													
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time	
W-UP												0:10:00	
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR				300	0:05:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:03:30
1)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク3"ストップ 入水手前で止める			150	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド 向きを変えたときに呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR	左右のタイミングに意識			300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	6	4	0' 45"	5	FR	ハドル セットレスト30"			1200	0:18:00
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 30"	5	FR				900	0:13:30
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	2	FR	E			300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
	Total											3800	1:24:30

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

8/24 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	5ストローク3"ストップ 入水手前で止める	150	0:04:00	
2) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイト 向きを変えたときに呼吸	150	0:04:00	
3) S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	左右のタイミングに意識	300	0:06:00	
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"		0:00:00	
1) P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30	
2) P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル セットレスト30"	900	0:15:00	
			1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1) S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR		900	0:15:00	
2) S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E	300	0:06:00	
			1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3500	1:24:30	



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	5ストローク3"ストップ 入水手前で止める			150	0:04:00
2)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	6サイド 向きを変えたときに呼吸			150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR	左右のタイミングに意識			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	ハドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	4	4	0' 50"	5	FR	ハドル セットレスト30"			800	0:13:20
				1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 45"	5	FR				900	0:15:45
2)	S	100	×	1	3	2' 00"	2	FR	E			300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW											0:05:00		
	Total											3400	1:24:05

【テーマ】
強化期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

8/24 日曜日
【泳法注意】
ストロークのタイミング
【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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	5ストローク3"ストップ 入水手前で止める			150	0:04:30
2)	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト 向きを変えたときに呼吸			150	0:04:30
3)	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	左右のタイミングに意識			300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レスト30"				0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:30
2)	P	50	×	4	3	0' 55"	5	FR	パドル セットレスト30"			600	0:11:00
				1	3	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	S	100	×	3	3	1' 55"	5	FR				900	0:17:15
2)	S	100	×	1	3	2' 10"	2	FR	E			300	0:06:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
DW													0:05:00
	Total											3200	1:24:45