

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる
11/1 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	ハドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	5	1	0' 40"	5	FR	ハドル H	250	0:03:20
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR	E	500	0:10:00
2)	S	50	×	1	5	0' 40"	5	FR	H	250	0:03:20
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											
	Total									2800	0:57:10

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

11/1 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time
W-UP											
	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	3' 30"	2～4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル H	200	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	1	5	2' 00"	2	FR	E	500	0:10:00
2)	S	50	×	1	5	0' 45"	5	FR	H	250	0:03:45
				1	4	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											
	Total									2750	0:57:15



【テーマ】

強化期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

11/1 土曜日

【泳法注意】

ローリング

【主觀的強度】

5

[illegible]

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

11/1 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

D											
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
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:04:30
	S	200	×	1	1	4' 00"	2～4	FR	ヒルトアップ	200	0:04:00
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル H	150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	1	4	2' 10"	2	FR	E	400	0:08:40
2)	S	50	×	1	4	0' 50"	5	FR	H	200	0:03:20
				1	3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイド/6サイドby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	5	1	0' 55"	5	FR		250	0:04:35
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											
	Total									2500	0:57:05

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

11/1 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【主観的強度】
5

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
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:05:00
	S	200	×	1	1	4' 15"	2～4	FR	ビルトアップ	200	0:04:15
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:00
2)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	ハドル	300	0:06:30
3)	P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	ハドル H	150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E	300	0:06:45
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	5	FR	H	150	0:02:45
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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)	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
3)	S	50	×	6	1	1' 00"	5	FR		300	0:06:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											
	Total									2400	0:57:30



【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

11/1 土曜日
【泳法注意】
ローリング
【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' 15"	2	FR		300	0:07:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	2	スカーリング	片手キャッチポイント・片手フィニッシュポイント	150	0:05:00
	S	200	×	1	1	5' 00"	2～4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00
1)	P	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	5ストローク1ローリング	100	0:03:20
2)	P	50	×	6	1	1' 20"	3	FR	ハドル	300	0:08:00
3)	P	50	×	3	1	1' 10"	5	FR	ハドル H	150	0:03:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E	200	0:05:00
2)	S	50	×	1	2	1' 15"	5	FR	H	100	0:02:30
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→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)	K	50	×	2	1	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	1	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	×	4	1	1' 15"	5	FR		200	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW											
	Total									2050	0:57:20