



【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

11/6 木曜日

【泳法注意】

フィニッシュ

【主觀的強度】

6

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
	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
1)	S	100	×	3	1	1' 35"	3	FR		300	0:04:45
2)	S	100	×	4	1	1' 30"	4	FR		400	0:06:00
3)	S	100	×	4	1	1' 25"	5	FR		400	0:05:40
4)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR		150	0:02:00
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"		0:01:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	P	50	×	10	1	0' 55"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	500	0:09:10
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	3	1	0' 40"	6	FR		150	0:02:00
2)	S	100	×	4	1	1' 25"	4	FR		400	0:05:40
3)	S	100	×	4	1	1' 30"	5	FR		400	0:06:00
4)	S	100	×	3	1	1' 35"	6	FR		300	0:04:45
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3850	1:27:30

[illegible]

C												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明		Dis	Time	
W-UP												
S		50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:10:00	
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	0:06:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	3	FR		300	0:04:30	
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR		300	0:05:30	
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	5	FR		300	0:05:15	
4)	S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR		300	0:05:00	
				1	3	0' 30"	1)～4)レスト30"				150	0:02:15
0:01:30												
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:04:00	
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
3)	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	500	0:10:00	
				1	2	0' 30"	1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
S		25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	1	0' 45"	6	FR		150	0:02:15	
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR		300	0:05:00	
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR		300	0:05:15	
4)	S	100	×	3	1	1' 50"	6	FR		300	0:05:30	
				1	3	0' 30"	1)～4)レスト30"				0:01:30	
DW												
0:05:00												
	Total									3450	1:28:00	

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
	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
1)	S	100	×	3	1	1' 55"	3	FR		300	0:05:45
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR		300	0:05:30
3)	S	100	×	3	1	1' 45"	5	FR		300	0:05:15
4)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR		100	0:01:30
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"		0:01:30
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
3)	P	50	×	10	1	1' 00"	2・6	FR	パドル 1E1H H→フィニッシュを強く	500	0:10:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR		100	0:01:30
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR		300	0:05:15
3)	S	100	×	3	1	1' 50"	5	FR		300	0:05:30
4)	S	100	×	3	1	1' 55"	6	FR		300	0:05:45
				1	3	0' 30"			1)～4)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
	Total									3350	1:28:00

[illegible]

[illegible]