



【テーマ】

強化期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

11/13 木曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

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	×	3	1	3' 20"	3	FR	姿勢に注意して丁寧に		600	0:10:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックハドル	ハドル フルブイ		150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	ハドル		300	0:05:30
3)	P	50	×	6	1	0' 40"	5	FR	ハドル H		300	0:04:00
				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
S		50	×	4	3	0' 40"	5	FR	頑張ろう！ セットレスト30"		600	0:08:00
				1	2	0' 30"						0:01:00
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2～5	FR	ビルトアップ 左右のタイミング		100	0:02:00
4)	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定ペース		800	0:12:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ			0:00:00
DW												
	Total										3750	1:25:30



【テーマ】

強化期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

11/13 木曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

5

[illegible]



【テーマ】

強化期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

11/13 木曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度

5

[illegible]



【テーマ】

強化期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

11/13 木曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

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
	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	×	3	1	3' 50"	3	FR	姿勢に注意して丁寧に	600	0:11:30
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	パドル プルブイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
3)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル H	200	0:03:20
				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
	S	50	×	5	2	0' 50"	5	FR	頑張ろう！ セットレスト30"	500	0:08:20
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	2～5	FR	ビルトアップ 左右のタイミング	100	0:02:00
4)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
				1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3350	1:25:40



SUNNY FISH

【テーマ】

強化期B

乳酸產生

速い 比較的持続できる

11/13 木曜日

【泳法注意】

ストロークのタイミング

【主觀的強度】

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
	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	×	3	1	4' 00"	3	FR	姿勢に注意して丁寧に	600	0:12:00
1)	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックハドル	ハドル プルブイ	150	0:04:30
2)	P	50	×	5	1	1' 00"	3	FR	ハドル	250	0:05:00
3)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	ハドル H	150	0:02:30
				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
	S	50	×	10	1	0' 55"	5	FR	頑張ろう！ セットレスト30"	500	0:09:10
1)	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
2)	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
3)	S	100	×	1	1	2' 05"	2~5	FR	ビルトアップ 左右のタイミング	100	0:02:05
4)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:45

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
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	×	2	1	4' 20"	3	FR	姿勢に注意して丁寧に			400	0:08:40
1) Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	パドル プルブイ			150	0:05:00
2) P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル			300	0:06:30
3) P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	パドル H			150	0:02:45
			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
S	50	×	10	1	1' 00"	5	FR	頑張ろう！ セットレスト30"			500	0:10:00
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	12サイド/6サイドby25			150	0:04:00
2) 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
3) S	100	×	1	1	2' 10"	2～5	FR	ビルトアップ 左右のタイミング			100	0:02:10
4) S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース			500	0:10:25
			1	3	0' 00"			1)～4)レストナシ				0:00:00
DW												
0:05:00												
Total											3000	1:25:30