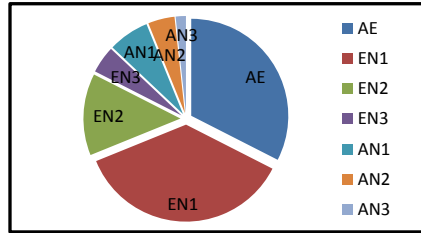


2014/11/26

種類	距離 * 本数 ↓ set	種目	強度	説明	A cycle	A' cycle	B cycle	C cycle	時間総計	距離総計
W-up	200 * 1	ch	AE		4'				4	200
	100 * 4	ch	AE	Drill (SL4本) 25NoBreath	2'				12	600
rest					1'				13	600
Swim	300 * 1	S1	AN2	15H 30E 5H*6	6'				19	900
rest					2'				21	900
Swim	100 * 4	IM	EN1	Form	1'40	1'45	1'50	2'	27	1300
	200 * 3	IM	EN1.5	Form	3'	3'10	3'20 (2t)	3'40 (2t)	33	1900
	100 * 2	IM	EN2	Form	1'25	1'30 (1t)	1'40	1'50 (1t)	36	2100
	200 * 1	IM	EN3	Form	2'40	2'50	3'	3'20	39	2300
Loosen	100 * 1	ch	AE		4'50	5'10	5'40	4'30 (1分早い)	44	2400
Swim	100 * 10	S1	EN1	Form	1'30	1'40 (9t)	1'50 (8t)	2' (8t)	59	3400
rest					2'		2'20	2'	61	3400
Swim	50 * 6	S1	AN1	Hard	1'10				68	3700
rest					2'				70	3700
Swim	50 * 6	S1	AN3,AN2/t	15QAP,25H/t	1'20				78	4000
Down	400 * 1	ch	AE		10'				88	4400
									88	4400

W-up後の300は壁際の練習。スピードはちゃんと上げるように。IMはcycle回るように。Loosen後はS1でEN1です。Flyの人はFly-Fr/50でも可。Hardはたった6本なので1本目から積極的に。最後はスピード練習して終わり。

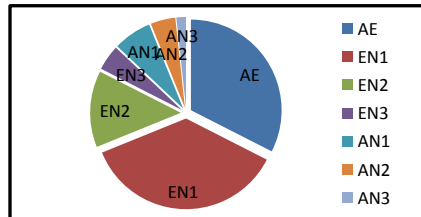


強度	距離	割合
AE	1430	32.5%
EN1	1600	36.4%
EN2	600	13.6%
EN3	200	4.5%
AN1	300	6.8%
AN2	195	4.4%
AN3	75	1.7%
計	4400	100%

2014/11/26

種類	距離 * 本数 ↓ set	種目	強度	説明	A cycle	A' cycle	B cycle	C cycle	時間総計	距離総計
W-up	200 * 1	ch	AE		4'				4	200
	100 * 4	ch	AE	Drill (SL4本) 25NoBreath	2'				12	600
rest					1'				13	600
Swim	300 * 1	S1	AN2	15H 30E 5H*6	6'				19	900
rest					2'				21	900
Swim	100 * 4	IM	EN1	Form	1'40	1'45	1'50	2'	27	1300
	200 * 3	IM	EN1.5	Form	3'	3'10	3'20 (2t)	3'40 (2t)	33	1900
	100 * 2	IM	EN2	Form	1'25	1'30 (1t)	1'40	1'50 (1t)	36	2100
	200 * 1	IM	EN3	Form	2'40	2'50	3'	3'20	39	2300
Loosen	100 * 1	ch	AE		4'50	5'10	5'40	4'30 (1分早い)	44	2400
Swim	100 * 10	S1	EN1	Form	1'30	1'40 (9t)	1'50 (8t)	2' (8t)	59	3400
rest					2'		2'20	2'	61	3400
Swim	50 * 6	S1	AN1	Hard	1'10				68	3700
rest					2'				70	3700
Swim	50 * 6	S1	AN3,AN2/t	15QAP,25H/t	1'20				78	4000
Down	400 * 1	ch	AE		10'				88	4400
									88	4400

W-up後の300は壁際の練習。スピードはちゃんと上げるように。IMはcycle回るように。Loosen後はS1でEN1です。Flyの人はFly-Fr/50でも可。Hardはたった6本なので1本目から積極的に。最後はスピード練習して終わり。



強度	距離	割合
AE	1430	32.5%
EN1	1600	36.4%
EN2	600	13.6%
EN3	200	4.5%
AN1	300	6.8%
AN2	195	4.4%
AN3	75	1.7%
計	4400	100%