

B											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	1)→2)→3)レスト30"	300	0:04:30
				1	2	0' 30"					
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 30"	2	FR	片脚ストップ 右ストップ・左ストップ 止めた脚は腰から伸ばそう	150	0:03:00
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H 6ビート	150	0:03:00
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	2	FR	E 2ビート	150	0:03:00
3)	S	100	×	4	3	1' 30"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"	1200	0:18:00
				1	2	0' 30"					
	Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	パドルが頭から離れないように泳ごう	150	0:03:30
	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30
				1	2	0' 30"					
	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00	
Total										3950	1:25:30

C											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	6	1	0' 50"	5	FR		300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アッ°左ダウン/左アッ°右ダウンby25	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	片脚ストップ° 右ストップ°・左ストップ° 止めた脚は腰から伸ばそう	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H 6ビート	150	0:03:00
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	2	FR	E 2ビート	150	0:03:00
3)	S	100	×	3	3	1' 40"	5	FR		900	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルが頭から離れないように泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0' 50"	5	FR	パドル	900	0:15:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00	
Total									3550	1:24:30	

D											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0' 30"					
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	FR	片脚ストップ 右ストップ・左ストップ 止めた脚は腰から伸ばそう	150	0:03:30
1)	S	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	H 6ビート	150	0:03:00
2)	S	50	×	1	3	1' 00"	2	FR	E 2ビート	150	0:03:00
3)	S	100	×	3	3	1' 50"	5	FR		900	0:16:30
				1	2	0' 30"					
	Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	パドルが頭から離れないように泳ごう	150	0:04:00
	P	50	×	6	3	0' 55"	5	FR	パドル	900	0:16:30
				1	2	0' 30"					
	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW											0:05:00
Total									3400	1:25:00	

E												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU											0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30
2)	S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR			300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	1)→2)→3)レスト30"		150	0:02:45
				1	2	0' 30"						
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25		150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	FR	片脚ストップ 右ストップ・左ストップ 止めた脚は腰から伸ばそう		150	0:04:00
1)	S	50	×	1	3	1' 10"	6	FR	H 6ビート		150	0:03:30
2)	S	50	×	1	3	1' 10"	2	FR	E 2ビート		150	0:03:30
3)	S	100	×	2	3	2' 00"	5	FR	1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		600	0:12:00
				1	2	0' 30"						
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	パドルが頭から離れないように泳ごう		150	0:04:30
	P	50	×	6	3	1' 00"	5	FR	パドル		900	0:18:00
				1	2	0' 30"						
	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:10
DW											0:05:00	
Total											3100	1:25:25

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

キックの打ち方

【主観的強度】

6

F											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR		300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	5	FR		150	0:03:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	150	0:04:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	2	FR	片脚ストップ 右ストップ・左ストップ 止めた脚は腰から伸ばそう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	3	1' 15"	6	FR	H 6ビート	150	0:03:45
2)	S	50	×	1	3	1' 15"	2	FR	E 2ビート	150	0:03:45
3)	S	100	×	2	3	2' 10"	5	FR		600	0:13:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
	Drill	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドルが頭から離れないように泳ごう	100	0:03:00
	P	50	×	6	2	1' 05"	5	FR	パドル	600	0:13:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
	S	100	×	2	1	2' 20"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:40
DW											0:05:00
Total										2850	1:25:25