

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			300	0:04:30	
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸			150	0:04:00	
S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR	呼吸のタイミングを合わせよう			800	0:12:40	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ			150	0:03:00	
P	50	×	2	7	0' 40"	6	FR	パドル H			700	0:09:20	
				1	6	0' 30"						0:03:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:00	
K/S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→12サイド			300	0:06:00	
1)	D	25	×	6	1	0' 25"	9	FR	頑張ろう！			150	0:02:30
2)	D	25	×	4	1	0' 35"	9	FR	1)より速く			100	0:02:20
3)	D	25	×	2	1	0' 45"	9	FR	2)より速く			50	0:01:30
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'			0:02:00	
DW												0:05:00	
Total											3600	1:25:20	

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	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸		150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	呼吸のタイミングを合わせよう		600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30	
P	50	×	2	6	0' 45"	6	FR	パドル H		600	0:09:00	
				1	5	0' 30"					0:02:30	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00	
K/S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25 K→12サイト		300	0:06:00	
1)	D	25	×	6	1	0' 30"	9	FR	頑張ろう!		150	0:03:00
2)	D	25	×	4	1	0' 40"	9	FR	1)より速く		100	0:02:40
3)	D	25	×	2	1	0' 50"	9	FR	2)より速く		50	0:01:40
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'		0:02:00	
DW											0:05:00	
Total										3300	1:25:20	

【テーマ】  
強化期A  
耐乳酸  
速く、強い 比較的持続できる

2019/6/15 土曜日  
【泳法注意】  
呼吸のタイミング  
【主観的強度】  
6

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	1)→2)→3)レスト30"		150	0:02:30	
				1	2	0' 30"							
Drill		50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25	右手入水左呼吸	150	0:04:00	
	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	呼吸のタイミングを合わせよう		600	0:11:30	
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00	
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30	
	P	50	×	2	6	0' 50"	6	FR	パドル H		600	0:10:00	
				1	5	0' 30"							
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00	
	K/S	50	×	6	1	1' 00"	4	FR	K/Sby25	K→12サイト	300	0:06:00	
1)	D	25	×	6	1	0' 30"	9	FR	頑張ろう!		150	0:03:00	
2)	D	25	×	4	1	0' 40"	9	FR	1)より速く		100	0:02:40	
3)	D	25	×	2	1	0' 50"	9	FR	2)より速く		50	0:01:40	
				1	2	1' 00"							1)→2)→3)レスト1'
DW											0:05:00		
Total												3150	1:24:50

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		150	0:02:45
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill		50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	呼吸のタイミングを合わせよう	500	0:10:25
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
	P	50	×	2	5	0' 55"	6	FR	パドル H	500	0:09:10
				1	4	0' 30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K/S	50	×	5	1	1' 05"	4	FR	K/Sby25 K→12サイド	250	0:05:25
1)	D	25	×	6	1	0' 35"	9	FR	頑張ろう!	150	0:03:30
2)	D	25	×	4	1	0' 45"	9	FR	1)より速く	100	0:03:00
3)	D	25	×	2	1	0' 55"	9	FR	2)より速く	50	0:01:50
				1	2	1' 00"			1)→2)→3)レスト1'		0:02:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:26:05

【テーマ】  
 強化期A  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 呼吸のタイミング  
 【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	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	4	1	2' 15"	4	FR	呼吸のタイミングを合わせよう	400	0:09:00	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0' 45"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:04:30	
P	50	×	2	4	1' 00"	6	FR	パドル H	400	0:08:00	
				1	3	0' 30"				0:01:30	
S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00	
K/S	50	×	5	1	1' 15"	4	FR	K/Sby25 K→12サイド	250	0:06:15	
1)	D	25	×	6	1	0' 40"	9	FR	頑張ろう!	150	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	0' 50"	9	FR	1)より速く	100	0:03:20
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9	FR	2)より速く	50	0:02:00
				1	2	1' 00"		1)→2)→3)レスト1'		0:02:00	
DW										0:05:00	
Total									2600	1:24:50	