

B									
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU								0:10:00	
S	50 × 6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30	
Drill	25 × 6	1	0' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	200 × 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25 × 6	1	0' 55"	4	スカーリング	1~4→プルブイ 様々な位置で 5・6→背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面上	150	0:05:30	
1)	P 50 × 2	4	1' 10"	2	FR	パドル 丁寧に	400	0:09:20	
2)	P 50 × 2	4	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00	
3)	P 50 × 1	4	0' 35"	7	FR	パドル H	200	0:02:20	
		1 3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
K/S	50 × 3	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく	150	0:03:00	
1)	S 50 × 2	4	0' 55"	2	FR		400	0:07:20	
2)	S 100 × 2	4	1' 35"	4	FR		800	0:12:40	
3)	S 200 × 1	4	2' 45"	5	FR		800	0:11:00	
		1 3	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00	
DW								0:05:00	
Total							4050	1:26:40	

【テーマ】  
準備期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2020/1/9 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
7

C											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU										0:10:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	1~4→プルブイ 様々な位置で 5・6→背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面上	150	0:06:00	
1)	P	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	パドル 丁寧	300	0:07:30
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル	450	0:07:30
3)	P	50	×	1	3	0' 40"	7	FR	パドル H	150	0:02:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
								1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30	
K/S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく	150	0:03:15	
1)	S	50	×	3	3	1' 00"	2	FR		450	0:09:00
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	200	×	1	3	3' 15"	5	FR		600	0:09:45
				1	2	0' 00"				0:00:00	
								1)→2)→3)レストナシ			
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:30	

【テーマ】  
準備期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2020/1/9 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
7

D													
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time		
W-PU											0:10:00		
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00		
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう			150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	1'00"	4	スカーリング	1~4→プルブイ 様々な位置で 5・6→背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面上			150	0:06:00	
1)	P	50	×	2	3	1'15"	2	FR	パドル 丁寧に			300	0:07:30
2)	P	50	×	2	3	0'55"	5	FR	パドル			300	0:05:30
3)	P	50	×	1	3	0'45"	7	FR	パドル H			150	0:02:15
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ				0:00:00
S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30	
K/S	50	×	3	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく			150	0:03:15	
1)	S	50	×	3	3	1'05"	2	FR			450	0:09:45	
2)	S	100	×	2	3	1'55"	4	FR			600	0:11:30	
3)	S	200	×	1	3	3'30"	5	FR			600	0:10:30	
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
DW												0:05:00	
Total											3450	1:27:15	

【テーマ】  
準備期A  
最大酸素摂取量  
非常に強く あまり持続できない

2020/1/9 木曜日  
【泳法注意】  
キャッチからかきこみ  
【主観的強度】  
7

E														
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time			
W-PU											0:10:00			
S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:06:30			
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	1' 00"	4	スカーリング	1~4→プルブイ 様々な位置で 5・6→背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面上				150	0:06:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 20"	2	FR	パドル 丁寧に				300	0:08:00
2)	P	50	×	2	2	1' 00"	5	FR	パドル				200	0:04:00
3)	P	50	×	1	2	0' 50"	7	FR	パドル H				100	0:01:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ					0:00:00
S	100	×	1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう				100	0:02:30	
K/S	50	×	3	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイド S→大きく				150	0:03:30	
1)	S	50	×	2	3	1' 10"	2	FR					300	0:07:00
2)	S	100	×	2	3	2' 05"	4	FR					600	0:12:30
3)	S	200	×	1	3	4' 00"	5	FR					600	0:12:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW												0:05:00		
Total												3150	1:27:10	

F										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU								0:10:00		
S	50 × 6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30		
Drill	25 × 6	1	0' 45"	2	FLY	片手前横呼吸 右・左 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30		
S	200 × 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:05:00		
Drill	25 × 6	1	1' 00"	4	スカーリング	1~4→プルブイ 様々な位置で 5・6→背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面上	150	0:06:00		
1)	P 50 × 3	2	1' 25"	2	FR	パドル 丁寧に	300	0:08:30		
2)	P 50 × 2	2	1' 05"	5	FR	パドル	200	0:04:20		
3)	P 50 × 1	2	0' 55"	7	FR	パドル H	100	0:01:50		
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00		
S	100 × 1	1	2' 30"	1	FR	2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30		
K/S	50 × 4	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト S→大きく	200	0:05:20		
1)	S 50 × 3	2	1' 20"	2	FR		300	0:08:00		
2)	S 100 × 2	2	2' 15"	4	FR		400	0:09:00		
3)	S 200 × 1	2	4' 30"	5	FR		400	0:09:00		
		1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00		
DW								0:05:00		
Total							2800	1:26:30		