

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
	S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルドアップ			200	0:03:30
	K	25	×	6	1	0'40"	4	BA・FR	奇数→BA 偶数→FR	ローリングキック		150	0:04:00
	K/S	50	×	6	1	1'00"	3	FR	K/Sby25	K→6サイド		300	0:06:00
1)	S	150	×	1	5	2'40"	3	FR				750	0:13:20
2)	S	50	×	1	5	1'10"	7	FR	H 頑張ろう!			250	0:05:50
				1	4	0'00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E	2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	3	BR	2K2P2S繰返し	K→手を前で組む P→ドルフィン		150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1'15"	3	BR	ひとかきひと蹴りの後、	ストローク数7回以内		200	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'35"	3	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:03:30
	P	50	×	3	5	0'40"	6	FR	パドル H			750	0:10:00
				1	4	1'00"			セットレスト1'				0:04:00
	S	100	×	1	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:00
DW													0:05:00
	Total											3400	1:24:10

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/3/1 日曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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
	S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:00
	K	25	× 6	1	0'45"	4	BA・FR	奇数→BA 偶数→FR	ローリングキック	150	0:04:30
	K/S	50	× 6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		300	0:06:30
1)	S	150	× 1	4	2'50"	3	FR			600	0:11:20
2)	S	50	× 1	4	1'10"	7	FR	H 頑張ろう!		200	0:04:40
			1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	× 1	1	2'30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	Drill	25	× 6	1	0'45"	3	BR	2K2P2S繰返し K→手を前で組む P→ドルフィン		150	0:04:30
	S	50	× 4	1	1'15"	3	BR	ひとかきひと蹴りの後、ストローク数7回以内		200	0:05:00
	P	25	× 6	1	0'40"	3	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	× 4	4	0'45"	6	FR	パドル H		800	0:12:00
			1	3	1'00"			セットレスト1'			0:03:00
	S	100	× 1	1	2'00"	3	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:00
DW											0:05:00
	Total									3250	1:25:00

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

2020/3/1 日曜日
 【泳法注意】
 ローリング
 【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
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR	ヒルトアップ	200	0:04:00
	K	25	× 6	1	0' 45"	4	BA・FR	奇数→BA 偶数→FR ローリングキック	150	0:04:30
	K/S	50	× 6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	300	0:07:00
1)	S	150	× 1	4	3' 00"	3	FR		600	0:12:00
2)	S	50	× 1	4	1' 15"	7	FR	H 頑張ろう!	200	0:05:00
				1	3	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう	100	0:02:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	3	BR	2K2P2S繰返し K→手を前で組む P→トルフィン	150	0:04:30
	S	50	× 4	1	1' 15"	3	BR	ひとかきひと蹴りの後、ストローク数7回以内	200	0:05:00
	P	25	× 6	1	0' 40"	3	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	× 3	4	0' 50"	6	FR	パドル H	600	0:10:00
				1	3	1' 00"		セットレスト1'		0:03:00
	S	100	× 1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
DW										0:05:00
	Total								3050	1:24:30

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
	S	200	×	1	1	4'30"	2~4	FR	ビルトアップ		200	0:04:30
	K	25	×	6	1	0'50"	4	BA・FR	奇数→BA 偶数→FR ローリングキック		150	0:05:00
	K/S	50	×	6	1	1'15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		300	0:07:30
1)	S	150	×	1	4	3'15"	3	FR			600	0:13:00
2)	S	50	×	1	4	1'15"	7	FR	H 頑張ろう!		200	0:05:00
				1	3	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	100	×	1	1	2'30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう		100	0:02:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	BR	2K2P2S繰返し K→手を前で組む P→ドルフィン		150	0:04:30
	S	50	×	3	1	1'20"	3	BR	ひとかきひと蹴りの後、ストローク数7回以内		150	0:04:00
	P	25	×	6	1	0'45"	3	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
	P	50	×	3	3	0'55"	6	FR	パドル H		450	0:08:15
				1	2	1'00"			セットレスト1'			0:02:00
	S	100	×	1	1	2'10"	3	FR	丁寧に泳ごう		100	0:02:10
DW												0:05:00
	Total										2850	1:24:25

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
	S	200	× 1	1	5' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:05:00
	K	25	× 6	1	0' 50"	4	BA・FR	奇数→BA 偶数→FR	ローリングキック		150	0:05:00
	K/S	50	× 6	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト			300	0:08:00
1)	S	150	× 1	3	3' 30"	3	FR				450	0:10:30
2)	S	50	× 1	3	1' 30"	7	FR	H 頑張ろう!			150	0:04:30
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	100	× 1	1	2' 30"	1	FR	E 2'30"丁度で泳ごう			100	0:02:30
	Drill	25	× 6	1	0' 50"	3	BR	2K2P2S繰返し K→手を前で組む P→ドルフィン			150	0:05:00
	S	50	× 3	1	1' 30"	3	BR	ひとかきひと蹴りの後、ストローク数7回以内			150	0:04:30
	P	25	× 6	1	0' 45"	3	FR	パドル 12ストローク以内			150	0:04:30
	P	50	× 3	3	1' 00"	6	FR	パドル H			450	0:09:00
				1	2	1' 00"		セットレスト1'				0:02:00
	S	100	× 1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に泳ごう			100	0:02:15
DW												0:05:00
	Total										2650	1:25:15