

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	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:03:30
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	3	FR			600	0:10:00
2)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR			200	0:03:00
3)	S	100	×	3	1	1' 40"	3	FR			300	0:05:00
4)	S	50	×	4	1	0' 45"	5	FR			200	0:03:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	1	1' 30"	7	BR	パドル プルブイ 上下動ナシ H		50	0:01:30
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル		200	0:03:00
3)	P	100	×	5	1	1' 30"	5	FR	パドル		500	0:07:30
4)	P	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:03:40
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	50	×	12	1	0' 55"	2・3・9	FR	①スタート15m顔上げダッシュ ②顔上げ横呼吸		600	0:11:00
DW												0:05:00
	Total										3900	1:26:10

【テーマ】  
 強化期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 3

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	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3'40"	3	FR			600	0:11:00
2)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR			150	0:02:30
3)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR			300	0:05:30
4)	S	50	×	3	1	0'50"	5	FR			150	0:02:30
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	1	1'30"	7	BR	パドル プルブイ 上下動ナシ H		50	0:01:30
2)	P	50	×	3	1	0'50"	5	FR	パドル		150	0:02:30
3)	P	100	×	3	1	1'40"	5	FR	パドル		300	0:05:00
4)	P	50	×	3	1	1'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		150	0:03:00
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	50	×	12	1	1'00"	2・3・9	FR	①スタート15m顔上げダッシュ ②顔上げ横呼吸 ③1/3呼吸丁寧に 繰返し		600	0:12:00
DW												0:05:00
	Total										3500	1:25:30

【テーマ】  
 強化期A  
 エアロビック  
 長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 3

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	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:05:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	4'00"	3	FR			600	0:12:00
2)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR			150	0:02:45
3)	S	100	×	3	1	2'00"	3	FR			300	0:06:00
4)	S	50	×	3	1	0'55"	5	FR			150	0:02:45
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	1	1'30"	7	BR	パドル プルブイ 上下動ナシ H		50	0:01:30
2)	P	50	×	3	1	0'55"	5	FR	パドル		150	0:02:45
3)	P	100	×	3	1	1'50"	5	FR	パドル		300	0:05:30
4)	P	50	×	3	1	1'10"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		150	0:03:30
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	50	×	9	1	1'00"	2・3・9	FR	①スタート15m顔上げダッシュ ②顔上げ横呼吸 ③1/3呼吸丁寧に 繰返し		450	0:09:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:26:15

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	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:30
	Drill	25	× 6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルブイ	様々な位置で		150	0:05:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25	右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
1)	S	200	× 3	1	4' 20"	3	FR				600	0:13:00
2)	S	50	× 2	1	1' 00"	5	FR				100	0:02:00
3)	S	100	× 3	1	2' 10"	3	FR				300	0:06:30
4)	S	50	× 2	1	1' 00"	5	FR				100	0:02:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	50	× 1	1	1' 30"	7	BR	パドル	プルブイ 上下動ナシ H		50	0:01:30
2)	P	50	× 2	1	1' 00"	5	FR	パドル			100	0:02:00
3)	P	100	× 3	1	2' 00"	5	FR	パドル			300	0:06:00
4)	P	50	× 3	1	1' 20"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ		150	0:04:00
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	50	× 6	1	1' 10"	2・3・9	FR	①スタート15m顔上げダッシュ	②顔上げ横呼吸		300	0:07:00
								③1/3呼吸丁寧に	繰返し			
DW												0:05:00
	Total										3050	1:26:30

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	100	×	3	1	2'20"	2・3・4	FR	DES		300	0:07:00
	Drill	25	×	6	1	1'00"	3	スカーリング	プルブイ 様々な位置で		150	0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:30
1)	S	200	×	2	1	4'40"	3	FR			400	0:09:20
2)	S	50	×	3	1	1'10"	5	FR			150	0:03:30
3)	S	100	×	2	1	2'20"	3	FR			200	0:04:40
4)	S	50	×	3	1	1'10"	5	FR			150	0:03:30
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BR	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	P	50	×	1	1	1'30"	7	BR	パドル プルブイ 上下動ナシ H		50	0:01:30
2)	P	50	×	2	1	1'10"	5	FR	パドル		100	0:02:20
3)	P	100	×	3	1	2'10"	5	FR	パドル		300	0:06:30
4)	P	50	×	2	1	1'20"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		100	0:02:40
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	S	50	×	6	1	1'15"	2・3・9	FR	①スタート15m顔上げダッシュ ②顔上げ横呼吸 ③1/3呼吸丁寧に 繰返し		300	0:07:30
DW												0:05:00
	Total										2800	1:26:00