

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	25	× 4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面	プルブイナシ	100	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00	
P	25	× 6	1	0' 35"	4	FR	12ストローク以内	パドル	150	0:03:30	
1)	P	100	× 5	1	1' 50"	2~6	FR	パドル ヒルトアップ	500	0:09:10	
2)	P	50	× 8	1	0' 45"	5	FR	パドル	400	0:06:00	
3)	P	200	× 1	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸	パドルナシ	200	0:03:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	K・S	100	× 2	1	2' 00"	3	FR	K/Sby25	K→両手前呼吸時は平泳ぎのP	200	0:04:00
2)	K・S	100	× 2	1	1' 50"	4	FR			200	0:03:40
3)	K・S	100	× 2	1	1' 40"	5	FR			200	0:03:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	100	× 8	1	1' 45"	7・3	FR	①②スタート10m顔上げ ③④25~35m顔上げ ⑤⑥50~60m顔上げ ⑦⑧ラスト10m顔上げ	800	0:14:00	
DW										0:05:00	
Total									3800	1:26:10	

【テーマ】

強化期A

エアビック

長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】

ファイニッシュ

【主観的強度】

3

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		25	× 4	1	1' 00"	5 スカールング	背面 腰の位置 足先水面 プルブイナシ	100		0:04:00
Drill		50	× 3	1	1' 20"	2 FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150		0:04:00
P		25	× 6	1	0' 40"	4 FR	12ストローク以内 ハドル	150		0:04:00
1)	P	100	× 3	1	2' 00"	2~6 FR	ハドル ヒルトアップ	300		0:06:00
2)	P	50	× 6	1	0' 50"	5 FR	ハドル	300		0:05:00
3)	P	200	× 1	1	4' 00"	3 FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200		0:04:00
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
1)	K+S	100	× 2	1	2' 10"	3 FR	K/Sby25 K→両手前呼吸時は平泳ぎのP	200		0:04:20
2)	K+S	100	× 2	1	2' 00"	4 FR		200		0:04:00
3)	K+S	100	× 2	1	1' 50"	5 FR		200		0:03:40
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	100	× 8	1	1' 50"	7-3 FR	①②スタート10m顔上げ ③④25~35m顔上げ ⑤⑥50~60m顔上げ ⑦⑧ラスト10m顔上げ	800		0:14:40
DW										0:05:00
Total								3500		1:26:10

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"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
Drill		25	× 4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
Drill		50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:00
P		25	× 6	1	0' 40"	4	FR	12ストローク以内 ハドル	150	0:04:00
1)	P	100	× 3	1	2' 00"	2~6	FR	ハドル ヒルトアップ	300	0:06:00
2)	P	50	× 6	1	0' 55"	5	FR	ハドル	300	0:05:30
3)	P	200	× 1	1	4' 00"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	K・S	100	× 2	1	2' 15"	3	FR	K/Sby25 K→両手前呼吸時は平泳ぎのP	200	0:04:30
2)	K・S	100	× 2	1	2' 05"	4	FR		200	0:04:10
3)	K・S	100	× 2	1	1' 55"	5	FR		200	0:03:50
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	100	× 8	1	2' 00"	7-3	FR	①②スタート10m顔上げ ③④25~35m顔上げ ⑤⑥50~60m顔上げ ⑦⑧ラスト10m顔上げ	800	0:16:00
DW										0:05:00
Total									3350	1:26:00

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		150	0:02:45	
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
Drill	25	× 4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面	プルブイナシ	100	0:04:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150	0:04:30	
P	25	× 6	1	0' 45"	4	FR	12ストローク以内	パドル	150	0:04:30	
1)	P	100	× 3	1	2' 10"	2~6	FR	パドル ヒルトアップ	300	0:06:30	
2)	P	50	× 6	1	1' 00"	5	FR	パドル	300	0:06:00	
3)	P	150	× 1	1	3' 20"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	150	0:03:20	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1)	K・S	100	× 2	1	2' 25"	3	FR	K/Sby25	K→両手前呼吸時は平泳ぎのP	200	0:04:50
2)	K・S	100	× 2	1	2' 15"	4	FR			200	0:04:30
3)	K・S	100	× 2	1	2' 05"	5	FR			200	0:04:10
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	100	× 6	1	2' 10"	7・3	FR	①②スタート10m顔上げ ③④25~35m顔上げ ⑤50~60m顔上げ ⑥ラスト10m顔上げ	600	0:13:00	
DW										0:05:00	
Total									3100	1:26:35	

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"				0:01:00
Drill	25	× 4	1	1' 00"	5	スカーリング	背面 腰の位置 足先水面 プルブイナシ	100		0:04:00
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばす	150		0:04:30
P	25	× 6	1	0' 45"	4	FR	12ストローク以内 ハドル	150		0:04:30
1)	P	100	× 3	1	2' 20"	2~6	FR	ハドル ヒルトアップ	300	0:07:00
2)	P	50	× 3	1	1' 05"	5	FR	ハドル	150	0:03:15
3)	P	150	× 1	1	3' 40"	3	FR	1/3呼吸 ハドルナシ	150	0:03:40
				1	2	0' 00"				0:00:00
1)	K+S	100	× 2	1	2' 35"	3	FR	K/Sby25 K→両手前呼吸時は平泳ぎのP	200	0:05:10
2)	K+S	100	× 2	1	2' 25"	4	FR		200	0:04:50
3)	K+S	100	× 2	1	2' 15"	5	FR		200	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00
	S	100	× 5	1	2' 20"	7-3	FR	①②スタート10m顔上げ ③25~35m顔上げ ④50~60m顔上げ ⑤ラスト10m顔上げ	500	0:11:40
DW										0:05:00
Total								2850		1:26:50