

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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
1)	K	25	×	2	2	0'45"	4	FR	ローリングキック トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	ロングトックパドル	トローイン	200	0:05:00
3)	P	25	×	6	2	0'30"	4	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	300	0:06:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	50	×	6	3	0'45"	5	FR	パドル	900	0:13:30
				1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
1)	K	25	×	4	1	0'45"	2	BR	3K1S	100	0:03:00
2)	P	50	×	2	1	1'15"	6	BR	パドル プルブイ H	100	0:02:30
3)	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	2	1	0'50"	9・1	FR	スタート15m顔上げ 残りE	50	0:01:40
2)	D	25	×	2	1	0'50"	9・1	FR	蹴伸び10m 残りダッシュ15m	50	0:01:40
3)	D	25	×	2	1	0'50"	9・1	FR	25m頑張ろう	50	0:01:40
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	18	1	0'50"	3	FR	①1/3呼吸 ②右呼吸 ③左呼吸 繰返し	900	0:15:00
DW											0:05:00
	Total									3500	1:24:00

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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
1)	K	25	×	2	2	0' 45"	4	FR	ローリングキック トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 15"	2	ロングトックパドル	トローイン	200	0:05:00
3)	P	25	×	6	2	0' 30"	4	FR	パドル フルブイを脛で挟む トローイン	300	0:06:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	50	×	4	4	0' 50"	5	FR	パドル	800	0:13:20
				1	3	0' 30"			セットレスト30"		0:01:30
1)	K	25	×	4	1	0' 45"	2	BR	3K1S	100	0:03:00
2)	P	50	×	2	1	1' 30"	6	BR	パドル フルブイ H	100	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	2	1	0' 50"	9・1	FR	スタート15m顔上げ 残りE	50	0:01:40
2)	D	25	×	2	1	0' 50"	9・1	FR	蹴伸び10m 残りダッシュ15m	50	0:01:40
3)	D	25	×	2	1	0' 50"	9・1	FR	25m頑張ろう	50	0:01:40
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	15	1	0' 55"	3	FR	①1/3呼吸 ②右呼吸 ③左呼吸 繰返し	750	0:13:45
DW											0:05:00
Total										3250	1:24:35

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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
1)	K	25	×	2	2	0'45"	4	FR	ローリングキック トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'15"	2	ロングトックハドル	トローイン	200	0:05:00
3)	P	25	×	6	2	0'30"	4	FR	ハドル プルブイを脛で挟む トローイン	300	0:06:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	50	×	4	4	0'55"	5	FR	ハドル	800	0:14:40
				1	3	0'30"			セットレスト30"		0:01:30
1)	K	25	×	4	1	0'45"	2	BR	3K1S	100	0:03:00
2)	P	50	×	2	1	1'30"	6	BR	ハドル プルブイ H	100	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	2	1	0'50"	9・1	FR	スタート15m顔上げ 残りE	50	0:01:40
2)	D	25	×	2	1	0'50"	9・1	FR	蹴伸び10m 残りダッシュ15m	50	0:01:40
3)	D	25	×	2	1	0'50"	9・1	FR	25m頑張ろう	50	0:01:40
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	12	1	1'00"	3	FR	①1/3呼吸 ②右呼吸 ③左呼吸 繰返し	600	0:12:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:24:40

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
5

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
1)	K	25	×	2	2	0'45"	4	FR	ローリングキック トローイン	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	ロングトックパドル	トローイン	200	0:06:00
3)	P	25	×	6	2	0'35"	4	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	300	0:07:00
				1	1	0'30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	P	50	×	4	3	1'00"	5	FR	パドル	600	0:12:00
				1	2	0'30"			セットレスト30"		0:01:00
1)	K	25	×	4	1	0'45"	2	BR	3K1S	100	0:03:00
2)	P	50	×	2	1	1'30"	6	BR	パドル プルブイ H	100	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0'40"	2	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	2	1	0'50"	9・1	FR	スタート15m顔上げ 残りE	50	0:01:40
2)	D	25	×	2	1	0'50"	9・1	FR	蹴伸び10m 残りタッシュ15m	50	0:01:40
3)	D	25	×	2	1	0'50"	9・1	FR	25m頑張ろう	50	0:01:40
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	50	×	12	1	1'05"	3	FR	①1/3呼吸 ②右呼吸 ③左呼吸 繰返し	600	0:13:00
DW											0:05:00
	Total									2900	1:25:30

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
1)	K	25	×	2	2	0' 45"	4	FR	100	0:03:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	ロングトックパドル	200	0:06:00
3)	P	25	×	6	2	0' 40"	4	FR	300	0:08:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
	P	50	×	4	3	1' 10"	5	FR	600	0:14:00
				1	1	0' 30"				0:00:30
1)	K	25	×	4	1	0' 50"	2	BR	100	0:03:20
2)	P	50	×	2	1	1' 30"	6	BR	100	0:03:00
3)	S	25	×	6	1	0' 45"	2	BR	150	0:04:30
				1	1	0' 00"				0:00:00
1)	D	25	×	2	1	1' 00"	9・1	FR	50	0:02:00
2)	D	25	×	2	1	1' 00"	9・1	FR	50	0:02:00
3)	D	25	×	2	1	1' 00"	9・1	FR	50	0:02:00
				1	1	0' 00"				0:00:00
	S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	300	0:07:30
DW										0:05:00
	Total								2600	1:25:50