

B											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:10:00
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° しっかりキックを打とう	150	0:03:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて ドローイン	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	キャッチアップ° しっかりキックを打とう ドローイン	150	0:03:00
1)	S	100	×	1	5	1' 20"	6	FR	H	500	0:06:40
2)	S	100	×	1	5	2' 00"	3	FR	丁寧に！	500	0:10:00
				1	4	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	4	FR	パドル プルブイを脛で挟む ドローイン	150	0:03:00
	P	50	×	12	1	0' 55"	3・6	FR	1E1H パドル	600	0:11:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ	100	0:04:00
	S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 大きいストローク	600	0:11:00
DW											0:05:00
	Total									3600	1:25:40

【テーマ】
準備期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
姿勢
【主観的強度】
6

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	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° しっかりキックを打とう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて トローイン	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° しっかりキックを打とう トローイン	150	0:03:30	
1)	S	100	×	1	4	1' 30"	6	FR	H	400	0:06:00
2)	S	100	×	1	4	2' 00"	3	FR	丁寧に！	400	0:08:00
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 30"	4	FR	パドル プルブイを脛で挟む トローイン	150	0:03:00	
P	50	×	12	1	1' 00"	3・6	FR	1E1H パドル	600	0:12:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ残りE 偶数→25mダッシュ	100	0:04:00	
S	50	×	12	1	0' 55"	3	FR	1/3呼吸 大きいストローク	600	0:11:00	
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:00	

D													
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:10:00 0:06:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	しっかりキックを打とう		150	0:03:30
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
	K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて	ドロイン		100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ	しっかりキックを打とう	ドロイン	150	0:03:30
1)	S	100	×	1	4	1' 40"	6	FR	H			400	0:06:40
2)	S	100	×	1	4	2' 10"	3	FR	丁寧に！			400	0:08:40
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E			150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 30"	4	FR	パドル	プルブイを脛で挟む	ドロイン	150	0:03:00
	P	50	×	12	1	1' 00"	3・6	FR	1E1H	パドル		600	0:12:00
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ	残りE	偶数→25mダッシュ	100	0:04:00
	S	50	×	8	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸	大きいストローク		400	0:08:00
DW													0:05:00
	Total											3200	1:24:50

E												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 05"	2	FR			300	0:10:00 0:06:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	しっかりキックを打とう	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて	ドロイン	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ	しっかりキックを打とう ドロイン	150	0:04:00
1)	S	100	×	1	4	1' 50"	6	FR	H		400	0:07:20
2)	S	100	×	1	4	2' 20"	3	FR	丁寧に!		400	0:09:20
				1	3	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	4	FR	パドル	プルブイを脛で挟む ドロイン	150	0:03:30
	P	50	×	10	1	1' 05"	3・6	FR	1E1H	パドル	500	0:10:50
	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ	残りE 偶数→25mダッシュ	100	0:04:00
	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸	大きいストローク	300	0:06:30
DW												0:05:00
	Total										3000	1:26:00

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	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	しっかりキックを打とう		150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 20"	2・3・4	FR	DES			300	0:07:00
K	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	大きい板を沈めて	ドローイン		100	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ	しっかりキックを打とう	ドローイン	150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 00"	6	FR	H		300	0:06:00
2)	S	100	×	1	3	2' 30"	3	FR	丁寧に！		300	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	E			150	0:04:30
P	25	×	6	1	0' 40"	4	FR	パドル	プルブイを脛で挟む	ドローイン	150	0:04:00
P	50	×	8	1	1' 15"	3・6	FR	1E1H	パドル		400	0:10:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15mダッシュ	残りE	偶数→25mダッシュ	100	0:04:00
S	50	×	6	1	1' 15"	3	FR	1/3呼吸	大きいストローク		300	0:07:30
DW												0:05:00
Total											2700	1:26:00