

A											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	25	×	12	1	0' 30"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:10:00	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR DES	300	0:05:00	
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル キックを打つ	150	0:04:30	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
	S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR 一定のペース	800	0:11:20	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:03:30	
	P	50	×	3	5	0' 40"	5	FR パドル	750	0:10:00	
				1	4	0' 30"				0:02:00	
1)	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	
2)	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR 一定のペース	600	0:08:30	
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR 丁寧に	150	0:03:00	
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW											0:05:00
Total									3800	1:25:20	

B												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 30"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:06:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	8	1	1' 30"	4	FR	一定のペース		800	0:12:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:03:30
	P	50	×	3	5	0' 40"	5	FR	パドル		750	0:10:00
				1	4	0' 30"						0:02:00
1)	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
2)	S	100	×	5	1	1' 30"	4	FR	一定のペース		500	0:07:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に		150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3700	1:25:00

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2021/2/20 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

C												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0'35"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
	Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	キックを打つ		150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定のペース		600	0:10:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	4	4	0'45"	5	FR	パドル		800	0:12:00
				1	3	0'30"						0:01:30
1)	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
2)	S	100	×	3	1	1'40"	4	FR	一定のペース		300	0:05:00
3)	S	50	×	3	1	1'00"	2	FR	丁寧に		150	0:03:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3350	1:25:00

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

2021/2/20 土曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【主観的強度】  
5

D											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:07:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
P	50	×	3	5	0' 45"	5	FR	パドル	750	0:11:15	
			1	4	0' 30"					0:02:00	
1)	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
2)	S	100	×	3	1	1' 45"	4	FR	一定のペース	300	0:05:15
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に	150	0:03:00
				1	2	0' 00"				0:00:00	
										0:05:00	
DW										0:05:00	
	Total								3300	1:25:30	

E										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 35"	2	FR×2・BA×1・BR×1繰返し	300	0:07:00
	S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR DES	300	0:06:00
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル キックを打つ	150	0:04:30
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手ドックパドル片手ストローク 右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR 一定のペース	600	0:11:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0' 50"	5	FR パドル	600	0:10:00
				1	3	0' 30"				0:01:30
1)	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
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR 一定のペース	300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR 丁寧に	150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
Total									3150	1:25:00

F												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU												0:10:00
	S	25	×	12	1	0' 40"	2		FR×2・BA×1・BR×1	繰返し	300	0:08:00
	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	キックを打つ		150	0:05:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク	右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース		400	0:08:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BA	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
	P	50	×	3	4	0' 55"	5	FR	パドル		600	0:11:00
				1	3	0' 30"						0:01:30
1)	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
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	4	FR	一定のペース		200	0:04:10
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	丁寧に		150	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
	Total										2850	1:25:00