

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	25	×	6	1	0'30"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:00	
Drill	25	×	4	1	0'45"	3	スカーリング	プルブイ キャッチポイント	100	0:03:00	
P	25	×	6	1	0'30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00	
1)	P	50	×	3	2	0'40"	6	FR	パドル H	300	0:04:00
2)	P	100	×	3	2	1'30"	4	FR	パドル	600	0:09:00
3)	P	200	×	1	2	3'30"	3	FR	1/3呼吸	400	0:07:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	3	3'30"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	600	0:10:30
2)	S	100	×	3	3	1'30"	4	FR		900	0:13:30
3)	S	50	×	3	3	0'40"	6	FR	H	450	0:06:00
				1	2	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:02:00
DW										0:05:00	
Total									4100	1:26:30	

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ キャッチポイント	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	4	2	0' 45"	6	FR	ハドル H	400	0:06:00
2)	P	100	×	3	2	1' 40"	4	FR	ハドル	600	0:10:00
3)	P	200	×	1	2	4' 00"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	2	3' 30"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	400	0:07:00
2)	S	100	×	3	2	1' 40"	4	FR		600	0:10:00
3)	S	50	×	4	2	0' 45"	6	FR	H	400	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3700	1:26:00

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

6

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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング	プルブイ キャッチポイント	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	2	0' 45"	6	FR	パドル H	300	0:04:30
2)	P	100	×	3	2	1' 45"	4	FR	パドル	600	0:10:30
3)	P	200	×	1	2	4' 00"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	200	×	1	2	3' 45"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	400	0:07:30
2)	S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
3)	S	50	×	3	2	0' 45"	6	FR	H	300	0:04:30
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3500	1:24:30

E											
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	25	×	6	1	0'35"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:03:30
	Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	フルブイ キャッチポイント	150	0:05:00
	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	2	0'50"	6	FR	パドル H	300	0:05:00
2)	P	100	×	3	2	1'50"	4	FR	パドル	600	0:11:00
3)	P	200	×	1	2	4'00"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	4	1	0'40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:40
1)	S	200	×	1	2	4'00"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	400	0:08:00
2)	S	100	×	3	2	1'50"	4	FR		600	0:11:00
3)	S	50	×	3	2	0'50"	6	FR	H	300	0:05:00
				1	1	1'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total									3450	1:25:40	

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU									0:10:00		
	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	2	BA	ローリングを大きく	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0' 55"	3	スカーリング	プルブイ キャッチポイント	150	0:05:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・・6	FR	ハドル DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	ハドル H	300	0:06:00
2)	P	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	ハドル	400	0:08:20
3)	P	200	×	1	2	4' 30"	3	FR	1/3呼吸	400	0:09:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	BR	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	200	×	1	2	4' 15"	4	FR	大きいストロークで泳ごう	400	0:08:30
2)	S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
3)	S	50	×	3	2	1' 00"	6	FR	H	300	0:06:00
				1	1	1' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト1'		0:01:00
DW											0:05:00
Total										3050	1:26:40