

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繰り返し	300	0:06:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	5ロングパドル3ストローク	150	0:03:30	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	3・5・7	FR	パドル DES	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 10"	7	FR	パドル H	200	0:04:40
3)	P	100	×	3	1	1' 30"	4	FR	1/3呼吸 パドルナシ	300	0:04:30
				1	2	0' 00"				0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 40"	1	BR	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	S	200	×	1	4	3' 00"	4	FR		800	0:12:00
2)	K	25	×	2	4	0' 45"	7	FR	H 板キック	200	0:06:00
3)	Drill	25	×	2	4	0' 30"	7	FR	H 片手前 右・左	200	0:04:00
4)	S	50	×	1	4	1' 00"	7	FR	H	200	0:04:00
5)	S	150	×	1	4	2' 45"	2	FR	E	600	0:11:00
				1	3	0' 30"				0:01:30	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:40	

【テーマ】  
 強化期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 7

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繰り返し	300	0:07:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ°	200	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 5ロングパドル3ストローク	150	0:04:00	
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:30	
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	3・5・7	FR パドル DES	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 40"	4	FR 1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	300	×	1	3	4' 45"	4	FR	900	0:14:15
2)	K	25	×	2	3	0' 45"	7	FR H 板キック	150	0:04:30
3)	Drill	25	×	2	3	0' 30"	7	FR H 片手前 右・左	150	0:03:00
4)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR H	150	0:03:00
5)	S	150	×	1	3	3' 00"	2	FR E	450	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
Total								3400		1:26:15

【テーマ】

強化期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】

キャッチからかきこみ

【主観的強度】

7

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繰り返し	300	0:07:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:00
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 5ロングパドル3ストローク	100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	3・5・7 FR パドル DES	150	0:03:30
2)	P	50	×	4	1	1' 15"	7 FR パドル H	200	0:05:00
3)	P	100	×	3	1	1' 45"	4 FR 1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:15
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	300	×	1	3	5' 00"	4 FR	900	0:15:00
2)	K	25	×	2	3	0' 45"	7 FR H 板キック	150	0:04:30
3)	Drill	25	×	2	3	0' 30"	7 FR H 片手前 右・左	150	0:03:00
4)	S	50	×	1	3	1' 00"	7 FR H	150	0:03:00
5)	S	150	×	1	3	3' 00"	2 FR E	450	0:09:00
				1	2	0' 30"			0:01:00
DW									0:05:00
Total								3350	1:26:15

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繰り返し	300	0:07:00
	S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 5ロングパドル3ストローク	100	0:03:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:03:30
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	3・5・7	FR パドル DES	150	0:03:30
2)	P	50	×	3	1	1' 20"	7	FR パドル H	150	0:04:00
3)	P	100	×	3	1	1' 50"	4	FR 1/3呼吸 パドルナシ	300	0:05:30
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	300	×	1	3	5' 15"	4	FR	900	0:15:45
2)	K	25	×	2	3	0' 45"	7	FR H 板キック	150	0:04:30
3)	Drill	25	×	2	3	0' 30"	7	FR H 片手前 右・左	150	0:03:00
4)	S	50	×	1	3	1' 00"	7	FR H	150	0:03:00
5)	S	150	×	1	3	3' 00"	2	FR E	450	0:09:00
				1	2	0' 30"				0:01:00
DW										0:05:00
	Total								3300	1:26:15

【テーマ】  
 強化期B  
 最大酸素摂取量  
 非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】  
 キャッチからかきこみ  
 【主観的強度】  
 7

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繰り返し	300	0:08:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR ヒルトアップ	200	0:04:30
Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR 5ロングパドル3ストローク	100	0:03:00
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR DPS3本ずつ	150	0:04:00
1)	P	50	×	3	1	1' 20"	3・5・7 FR パドル DES	150	0:04:00
2)	P	50	×	3	1	1' 30"	7 FR パドル H	150	0:04:30
3)	P	100	×	3	1	2' 05"	4 FR 1/3呼吸 パドルナシ	300	0:06:15
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	BR ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	200	×	1	3	4' 10"	4 FR	600	0:12:30
2)	K	25	×	2	3	0' 45"	7 FR H 板キック	150	0:04:30
3)	Drill	25	×	2	3	0' 45"	7 FR H 片手前 右・左	150	0:04:30
4)	S	50	×	1	3	1' 00"	7 FR H	150	0:03:00
5)	S	100	×	1	3	2' 15"	2 FR E	300	0:06:45
				1	2	0' 30"			0:01:00
DW									0:05:00
Total								2850	1:26:00