

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	
Drill	25	×	6	1	0'30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:00	
S	200	×	1	1	3'30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:03:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル		150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
P	50	×	3	1	1'00"	3・4・5	FR	パドル DPS	150	0:03:00	
P	100	×	8	1	1'25"	5	FR	パドル	800	0:11:20	
P	200	×	1	1	3'30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E	150	0:04:30	
1)	K	50	×	2	2	1'15"	4	FR	12サイド/6サイドby25	200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:06:00
4)	S	200	×	2	2	3'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:12:00
				1	1	0'30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
	Total								3650	1:27:20	

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 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】
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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	トックパドル		150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手トックパドル片手ストローク ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
P	50	×	3	1	1'00"	3・4・5	FR	パドル DPS	150	0:03:00	
P	100	×	5	1	1'35"	5	FR	パドル	500	0:07:55	
P	200	×	1	1	3'30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E	150	0:04:30	
1)	K	50	×	2	2	1'15"	4	FR	12サイト/6サイトby25	200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:06:00
4)	S	200	×	2	2	3'30"	3	FR	丁寧に泳ごう	800	0:14:00
				1	1	0'30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:27:25	

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		
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル					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 ストローク側で呼吸				150	0:04:00	
P	50	×	3	1	1'00"	3・4・5	FR	パドル DPS				150	0:03:00	
P	100	×	4	1	1'40"	5	FR	パドル				400	0:06:40	
P	200	×	1	1	3'30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ				200	0:03:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E				150	0:04:30	
1)	K	50	×	2	2	1'15"	4	FR	12サイト/6サイトby25				200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸				200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?				200	0:06:00
4)	S	200	×	2	2	3'45"	3	FR	丁寧に泳ごう				800	0:15:00
				1	1	0'30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"					0:00:30
DW												0:05:00		
Total											3250	1:27:10		

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	
Drill	25	×	6	1	0'35"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル		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 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
P	50	×	3	1	1'00"	3-4-5	FR	パドル DPS	150	0:03:00	
P	100	×	5	1	1'45"	5	FR	パドル	500	0:08:45	
P	200	×	1	1	3'45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	200	0:03:45	
S	25	×	6	1	0'45"	1	Cho	E	150	0:04:30	
1)	K	50	×	2	2	1'15"	4	FR	12サイド/6サイドby25	200	0:05:00
2)	Drill	50	×	2	2	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1'30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:06:00
4)	S	150	×	2	2	3'00"	3	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:00
				1	1	0'30"				0:00:30	
DW										0:05:00	
Total									3150	1:26:30	

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
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストローク 肩甲骨を動かそう		150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルドアップ		200	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル			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 ストローク側で呼吸		150	0:04:30
P	50	×	3	1	1' 10"	3・4・5	FR	パドル DPS		150	0:03:30
P	100	×	4	1	2' 00"	5	FR	パドル		400	0:08:00
P	200	×	1	1	4' 15"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ		200	0:04:15
S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	E		150	0:04:30
1)	K	50	×	2	2	1' 30"	4	FR	12サイト/6サイトby25	200	0:06:00
2)	Drill	50	×	2	2	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	200	0:06:00
3)	S	50	×	2	2	1' 30"	7	FR	H 何秒で泳げるか?	200	0:06:00
4)	S	100	×	2	2	2' 10"	3	FR	丁寧に泳ごう	400	0:08:40
				1	1	0' 30"			1)~4)レストナシ 4)→1)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										2850	1:26:55