

A											
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
	S	200	×	3	1	3' 20"	3・4・5	FR DES		600	0:10:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° 耳に触れて指先入水	150	0:03:30
	S	50	×	6	1	1' 30"	7	FR H		300	0:09:00
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	P	200	×	1	1	3' 00"	4	FR	パドル	200	0:03:00
2)	P	100	×	2	1	1' 45"	2・6	FR	パドル 1E1H	200	0:03:30
3)	P	50	×	4	1	1' 00"	2・7	FR	パドル 1E3H	200	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	2	0' 30"	7・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸→H 偶数→E	300	0:06:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2650	0:55:30	

【テーマ】
調整期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】
リカバリ
【主観的強度】
7

B										
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	× 6	1	1' 00"	2 FR		300	0:06:00	
	S	200	× 3	1	3' 40"	3-4-5 FR	DES	600	0:11:00	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3 FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30	
	Drill	50	× 3	1	1' 10"	2 FR	キャッチアップ° 耳に触れて指先入水	150	0:03:30	
	S	50	× 6	1	1' 30"	7 FR	H	300	0:09:00	
	S	25	× 6	1	0' 40"	1 Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	P	200	× 1	1	3' 20"	4 FR	ハドル	200	0:03:20	
2)	P	100	× 2	1	1' 50"	2-6 FR	ハドル 1E1H	200	0:03:40	
3)	P	50	× 4	1	1' 10"	2-7 FR	ハドル 1E3H	200	0:04:40	
				1	2	0' 00"	1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
	S	25	× 4	2	0' 30"	7-2 FR	奇数→顔上げ横呼吸→H 偶数→E	200	0:04:00	
				1	1	0' 30"			0:00:30	
DW	S	100	× 1	1	2' 00"	2 FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00	
Total								2550	0:56:10	

【テーマ】

調整期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】

リハビリー

【主観的強度】

7

C												
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time	
W-PU	S	50 × 6	1	1'00"	2	FR					300	0:06:00
	S	200 × 3	1	3'50"	3・4・5	FR	DES				600	0:11:30
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° 耳に触れて指先入水				150	0:03:30
	S	50 × 5	1	1'30"	7	FR	H				250	0:07:30
	S	25 × 6	1	0'40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
1)	P	200 × 1	1	3'30"	4	FR	パドル				200	0:03:30
2)	P	100 × 2	1	2'00"	2・6	FR	パドル 1E1H				200	0:04:00
3)	P	50 × 4	1	1'15"	2・7	FR	パドル 1E3H				200	0:05:00
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
	S	25 × 4	2	0'30"	7・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸→H 偶数→E				200	0:04:00
			1	1	0'30"							0:00:30
DW	S	100 × 1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう				100	0:02:00
Total											2500	0:56:00

【テーマ】
調整期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】
リカバリー
【主観的強度】
7

D												
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1'05"	2	FR			300	0:06:30
	S	200	×	3	1	4'00"	3・4・5	FR	DES		600	0:12:00
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ 耳に触れて指先入水		150	0:04:00
	S	50	×	4	1	1'30"	7	FR	H		200	0:06:00
	S	25	×	6	1	0'40"	1	Cho	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	P	200	×	1	1	3'45"	4	FR	パドル		200	0:03:45
2)	P	100	×	2	1	2'10"	2・6	FR	パドル 1E1H		200	0:04:20
3)	P	50	×	3	1	1'20"	2・7	FR	パドル 1E2H		150	0:04:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	4	2	0'35"	7・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸→H 偶数→E		200	0:04:40
				1	1	0'30"						0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2'00"	2	FR	ゆっくり泳ごう		100	0:02:00
Total											2400	0:56:15

E										Distance	Time	
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明					
W-PU	S	50	× 6	1	1' 10"	2	FR				300	0:07:00
	S	150	× 3	1	3' 20"	3・4・5	FR	DES			450	0:10:00
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう			150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 耳に触れて指先入水			150	0:04:30
	S	50	× 4	1	1' 30"	7	FR	H			200	0:06:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30
1)	P	200	× 1	1	4' 00"	4	FR	パドル			200	0:04:00
2)	P	100	× 2	1	2' 15"	2・6	FR	パドル 1E1H			200	0:04:30
3)	P	50	× 3	1	1' 20"	2・7	FR	パドル 1E2H			150	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
	S	25	× 4	2	0' 35"	7・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸→H 偶数→E			200	0:04:40
				1	1	0' 30"						0:00:30
DW	S	100	× 1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう			100	0:02:10
Total										2250	0:56:20	

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Distance	Time
W-PU	S	50	×	6	1	1' 15"	2	FR		300	0:07:30
	S	100	×	3	1	2' 30"	3・4・5	FR	DES	300	0:07:30
	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR	片手板方手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	100	0:03:00
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ° 耳に触れて指先入水	100	0:03:00
	S	50	×	4	1	1' 30"	7	FR	H	200	0:06:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	Cho	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	P	200	×	1	1	4' 20"	4	FR	パドル	200	0:04:20
2)	P	100	×	2	1	2' 20"	2・6	FR	パドル 1E1H	200	0:04:40
3)	P	50	×	3	1	1' 30"	2・7	FR	パドル 1E2H	150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
	S	25	×	6	2	0' 40"	7・2	FR	奇数→顔上げ横呼吸→H 偶数→E	300	0:08:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
Total										2100	0:56:00