

A											
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' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	3	1' 35"	3・4・5	FR	2セット目-5" 3セット目-10"	900	0:14:15
2)	S	100	×	3	3	1' 30"	3・4・5	FR		900	0:13:30
3)	S	50	×	1	3	0' 40"	5・6・7	FR		150	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	P	25	×	4	1	0' 40"	2	FR	パドル 5ストローク1回転	100	0:02:40
2)	P	25	×	4	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	100	0:02:40
3)	P	50	×	8	1	1' 00"	7	FR	パドル H	400	0:08:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
K/S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	K6サイド/S by25	300	0:05:30	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3700	1:25:05	

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	0'45"	3	ドックパドル プルプイ	キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう	150	0:03:30
1)	S	100	×	3	3	1'40"	3・4・5	FR	2セット目-5" 3セット目-10"	900	0:15:00
2)	S	100	×	3	3	1'35"	3・4・5	FR		900	0:14:15
3)	S	50	×	1	3	0'45"	5・6・7	FR		150	0:02:15
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00	
1)	P	25	×	4	1	0'40"	2	FR	パドル 5ストローク1回転	100	0:02:40
2)	P	25	×	4	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	100	0:02:40
3)	P	50	×	6	1	1'10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
K/S	50	×	6	1	0'55"	3	FR	K6サイド/S by25	300	0:05:30	
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
DW											0:05:00
Total									3600	1:25:50	

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' 45"	3	ドックパドル	プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	3・4・5	FR	2セット目-5" 3セット目-10"	900	0:16:30
2)	S	100	×	2	3	1' 45"	3・4・5	FR		600	0:10:30
3)	S	50	×	1	3	0' 50"	5・6・7	FR		150	0:02:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	パドル 5ストローク1回転	100	0:03:00
2)	P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	100	0:03:00
3)	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K6サイト°/S by25	300	0:06:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
DW										0:05:00	
Total									3300	1:26:30	

【テーマ】
 強化期A
 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】
 ローリング
 【主観的強度】
 7

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' 45"	3	トックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30		
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30		
1)	S	100	× 3	3	1' 55"	3・4・5	FR	2セット目-5" 3セット目-10"	900	0:17:15
2)	S	100	× 2	3	1' 50"	3・4・5	FR		600	0:11:00
3)	S	50	× 1	3	0' 55"	5・6・7	FR		150	0:02:45
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	P	25	× 4	1	0' 45"	2	FR	パドル 5ストローク1回転	100	0:03:00
2)	P	25	× 4	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	100	0:03:00
3)	P	50	× 6	1	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
K/S	50	× 4	1	1' 00"	3	FR	200	0:04:00		
D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00		
								奇数→顔上げダッシュ15m残りE 偶数→1/3呼吸		
DW										0:05:00
Total							3200	1:26:00		

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	0'45"	3	ドックパドル プルブイ キャッチの肘上げ	150	0:04:30	
Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:03:30	
1)	S	100	× 3	3	2'00"	3・4・5	FR	900	0:18:00
2)	S	100	× 2	3	1'55"	3・4・5	FR	600	0:11:30
3)	S	50	× 1	3	0'55"	5・6・7	FR	150	0:02:45
			1	2	0'00"				0:00:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	150	0:04:30
1)	P	25	× 4	1	0'45"	2	FR	100	0:03:00
2)	P	25	× 4	1	0'45"	6	FR	100	0:03:00
3)	P	50	× 6	1	1'15"	7	FR	300	0:07:30
			1	2	0'00"				0:00:00
	K/S	50	× 3	1	1'10"	3	FR	150	0:03:30
	D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	100	0:04:00
						奇数→顔上げダッシュ15m残りE 偶数→1/3呼吸			
DW								0:05:00	
Total							3150	1:26:45	

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' 50"	3	ドックパドル プルプイ キャッチの肘上げ	150	0:05:00		
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR キャッチアップ° キックをしっかり打とう	150	0:04:00		
1)	S	100	×	3	3	2' 10"	3・4・5	FR	2セット目-5" 3セット目-10"	900	0:19:30
2)	S	100	×	2	3	2' 05"	3・4・5	FR		600	0:12:30
3)	S	50	×	1	3	1' 00"	5・6・7	FR		150	0:03:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
1)	P	25	×	2	1	0' 45"	2	FR	パドル 5ストローク1回転	50	0:01:30
2)	P	25	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	50	0:01:30
3)	P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K6サイド/S by25	150	0:04:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げダッシュ15m残りE 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00	
DW											0:05:00
Total										2950	1:26:30