

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' 30"	2	FLY	片手前横呼吸 右/左3ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150		0:03:00
S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300		0:05:00
K	50	× 3	1	1' 10"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150		0:03:30
Drill	50	× 3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ°	150		0:03:30
K	25	× 4	1	1' 00"	7	FR	帆掛け船 奇数→右脚曲げる 偶数→左脚曲げる	100		0:04:00
1)	S	100	× 3	4	1' 20"	4	FR	一定のペース	1200	0:16:00
2)	S	50	× 2	4	1' 00"	2・7	FR	1E1H H⇒頑張ろう！	400	0:08:00
			1	3	1' 00"					0:03:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	P	25	× 6	4	0' 20"	7	FR	パドル H	600	0:08:00
			1	3	1' 00"					0:03:00
	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に	100	0:02:00
DW										0:05:00
Total								3600		1:24:00

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:00	
S	100	× 3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00	
K	50	× 4	1	1'15"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				200	0:05:00	
Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30	
K	25	× 4	1	1'00"	7	FR	帆掛け船 奇数→右脚曲げる 偶数→左脚曲げる				100	0:04:00	
1)	S	100	× 4	3	1'30"	4	FR	一定のペース				1200	0:18:00
2)	S	50	× 2	3	1'00"	2・7	FR	1E1H H⇒頑張ろう！				300	0:06:00
			1	2	1'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:02:00
S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	× 6	4	0'20"	7	FR	パドル H				600	0:08:00	
			1	3	1'00"			セットレスト1'					0:03:00
S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	丁寧に				100	0:02:00	
DW											0:05:00		
Total										3550	1:24:30		

【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】  
キックの打ち方  
【主観的強度】  
7

C											Distance	Time		
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明							
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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ				150	0:03:30	
K	25	×	4	1	1' 00"	7	FR	帆掛け船 奇数→右脚曲げる 偶数→左脚曲げる				100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR	一定のペース				900	0:15:00
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	2・7	FR	1E1H H⇒頑張ろう! 1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'				300	0:06:00
				1	2	1' 00"								0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	×	6	4	0' 25"	7	FR	パドル H				600	0:10:00	
				1	3	1' 00"		セットレスト1'					0:03:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に				100	0:02:00	
DW													0:05:00	
Total												3200	1:24:00	

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30	
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
K	50	×	3	1	1'20"	4	FR 板ハットダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR キャッチアップ	150	0:03:30	
K	25	×	4	1	1'00"	7	FR 帆掛け船 奇数→右脚曲げる 偶数→左脚曲げる	100	0:04:00	
1)	S	100	×	3	3	1'45"	4	FR 一定のペース	900	0:15:45
2)	S	50	×	2	3	1'00"	2・7	FR 1E1H H⇒頑張ろう!	300	0:06:00
				1	2	1'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	6	4	0'25"	7	FR パドル H	600	0:10:00	
				1	3	1'00"		セットレスト1'		0:03:00
S	100	×	1	1	2'00"	2	FR 丁寧に	100	0:02:00	
DW										0:05:00
Total									3200	1:24:45

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう	150	0:03:30		
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4 FR DES	300	0:06:00		
K	50	×	3	1	1' 20"	4 FR 板ヘッドダウン 腰の位置を高く	150	0:04:00		
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2 FR キャッチアップ°	150	0:03:30		
K	25	×	4	1	1' 00"	7 FR 帆掛け船 奇数→右脚曲げる 偶数→左脚曲げる	100	0:04:00		
1)	S	100	×	3	3	1' 50"	4 FR 一定のペース	900	0:16:30	
2)	S	50	×	2	3	1' 00"	2・7 FR 1E1H H⇒頑張ろう!	300	0:06:00	
				1	2	1' 00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'		0:02:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1 CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30		
P	25	×	6	3	0' 30"	7 FR パドル H	450	0:09:00		
				1	2	1' 00"	セットレスト1'		0:02:00	
S	100	×	1	1	2' 00"	2 FR 丁寧に	100	0:02:00		
DW										0:05:00
Total							3050	1:24:00		

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ストロークずつ 肩甲骨を動かそう				150	0:04:00	
S	100	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
K	50	× 2	1	1' 30"	4	FR	板ヘッドダウン 腰の位置を高く				100	0:03:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ				150	0:04:00	
K	25	× 4	1	1' 00"	7	FR	帆掛け船 奇数→右脚曲げる 偶数→左脚曲げる				100	0:04:00	
1)	S	100	× 2	3	2' 05"	4	FR	一定のペース				600	0:12:30
2)	S	50	× 2	3	1' 10"	2・7	FR	1E1H H⇒頑張ろう!				300	0:07:00
			1	2	1' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト1'					0:02:00
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	25	× 6	3	0' 35"	7	FR	パドル H				450	0:10:30	
			1	2	1' 00"			セットレスト1'					0:02:00
S	100	× 1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に				100	0:02:15	
DW											0:05:00		
Total										2700	1:24:15		