

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 比較的持続できる

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° リカバリーの時、耳に触れる	150	0:03:30
	S	100	×	8	1	1' 40"	3-5	FR	1E1H リカバリーの肘上げ意識して	800	0:13:20
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
1)	P	200	×	1	2	3' 00"	4	FR	パドル	400	0:06:00
2)	P	150	×	1	2	2' 10"	5	FR	パドル	300	0:04:20
3)	P	100	×	1	2	1' 50"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	200	0:03:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
2)	D	25	×	1	4	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									3000	0:57:20

【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】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 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° リカバリーの時、耳に触れる	150	0:03:30
	S	100	×	6	1	1' 50"	3・5	FR	1E1H リカバリーの肘上げ意識して	600	0:11:00
	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
1)	P	200	×	1	2	3' 20"	4	FR	パドル	400	0:06:40
2)	P	150	×	1	2	2' 20"	5	FR	パドル	300	0:04:40
3)	P	100	×	1	2	2' 00"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	200	0:04:00
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
1)	S	50	×	1	4	1' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
2)	D	25	×	1	4	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2800	0:57:20

【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】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 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° リカバリーの時、耳に触れる	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	2' 00"	3・5	FR	1E1H リカバリーの肘上げ意識して	600	0:12:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	150	×	1	2	2' 40"	4	FR	パドル	300	0:05:20
2)	P	100	×	1	2	1' 45"	5	FR	パドル	200	0:03:30
3)	P	100	×	1	2	2' 05"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	200	0:04:10
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1' 10"	2	FR	E	200	0:04:40
2)	D	25	×	1	4	0' 50"	9	FR		100	0:03:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
Total									2600	0:58:30	

【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】
 リカバリー
 【主観的強度】
 5

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 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 リカバリーの時、耳に触れる	150	0:04:00
	S	100	×	6	1	2' 05"	3・5	FR	1E1H リカバリーの肘上げ意識して	600	0:12:30
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	150	×	1	2	2' 50"	4	FR	パドル	300	0:05:40
2)	P	100	×	1	2	1' 50"	5	FR	パドル	200	0:03:40
3)	P	50	×	1	2	1' 10"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	100	0:02:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1' 10"	2	FR	E	200	0:04:40
2)	D	25	×	1	4	0' 50"	9	FR		100	0:03:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 00"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:00
	Total									2500	0:58:10

E											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time		
W-PU	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR		300	0:07:00
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 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° リハビリの時、耳に触れる	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 10"	3-5	FR	1E1H リハビリの肘上げ意識して	400	0:08:40
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:30
1)	P	150	×	1	2	3' 10"	4	FR	パドル	300	0:06:20
2)	P	100	×	1	2	2' 00"	5	FR	パドル	200	0:04:00
3)	P	50	×	1	2	1' 10"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	100	0:02:20
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	50	×	1	4	1' 10"	2	FR	E	200	0:04:40
2)	D	25	×	1	4	0' 50"	9	FR		100	0:03:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 10"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:10
Total									2300	0:57:00	

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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	片手板片手の甲を腰 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° リカバリーの時、耳に触れる	150	0:04:30
	S	100	×	4	1	2' 15"	3・5	FR	1E1H リカバリーの肘上げ意識して	400	0:09:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内	100	0:03:00
1)	P	150	×	1	2	3' 20"	4	FR	パドル	300	0:06:40
2)	P	100	×	1	2	2' 10"	5	FR	パドル	200	0:04:20
3)	P	50	×	1	2	1' 20"	3	FR	パドルナシ 1/3呼吸	100	0:02:40
				1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
	S	25	×	4	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	100	0:03:00
1)	S	50	×	1	4	1' 20"	2	FR	E	200	0:05:20
2)	D	25	×	1	4	0' 50"	9	FR		100	0:03:20
				1	1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
DW	S	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	ゆっくり泳ごう	100	0:02:30
	Total									2200	0:56:50