

B											
Menu		Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time			
W-PU										0:10:00	
1)	S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300	0:05:30
2)	S	50	×	6	1	0' 50"	3	FR		300	0:05:00
3)	S	50	×	6	1	0' 45"	5	FR		300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	2	3	1' 00"	2	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル H	450	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト°/6サイト°by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ° 左右のストロークのタイミングを合わせよう	150	0:04:00
1)	S	200	×	2	1	3' 15"	3	FR		400	0:06:30
2)	S	100	×	2	1	1' 35"	3	FR		200	0:03:10
3)	S	50	×	4	1	1' 15"	6	FR	H	200	0:05:00
4)	S	100	×	2	1	1' 35"	3	FR		200	0:03:10
5)	S	200	×	2	1	3' 45"	2	FR	E	400	0:07:30
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:26:50

【テーマ】
 強化期A
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 6

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	6	1	0'50"	5 FR	300	0:05:00	
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6 FR	150	0:04:00	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内
1)	P	50	×	2	3	1'00"	2 FR	300	0:06:00	パドル
2)	P	50	×	3	3	0'45"	6 FR	450	0:06:45	パドル H
				1	2	0'00"	1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			0:00:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1 CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう
	K	50	×	3	1	1'20"	4 FR	150	0:04:00	12サイト`/6サイト`by25
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR	150	0:04:00	リカバリーストップ` 左右のストロークのタイミングを合わせよう
1)	S	200	×	2	1	3'30"	3 FR	400	0:07:00	
2)	S	100	×	2	1	1'45"	3 FR	200	0:03:30	
3)	S	50	×	4	1	1'15"	6 FR	200	0:05:00	H
4)	S	100	×	2	1	1'45"	3 FR	200	0:03:30	
5)	S	200	×	1	1	4'00"	2 FR	200	0:04:00	E
				1	4	0'30"	1)~5)レスト30"			0:02:00
DW										0:05:00
	Total							3450	1:26:45	

D										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU										0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1'00"	2 FR	300	0:06:00	
2)	S	50	×	6	1	0'55"	3 FR	300	0:05:30	
3)	S	50	×	3	1	0'50"	5 FR	150	0:02:30	
				1	2	0'30"	1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	25	×	6	1	0'40"	6 FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50	×	2	3	1'00"	2 FR パドル	300	0:06:00	
2)	P	50	×	3	3	0'50"	6 FR パドル H	450	0:07:30	
				1	2	0'00"	1)→2)レストナシ 2)→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	
	K	50	×	3	1	1'20"	4 FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR リカバリーストップ` 左右のストロークのタイミングを合わせよう	150	0:04:00	
1)	S	200	×	2	1	3'40"	3 FR	400	0:07:20	
2)	S	100	×	2	1	1'50"	3 FR	200	0:03:40	
3)	S	50	×	4	1	1'15"	6 FR H	200	0:05:00	
4)	S	100	×	2	1	1'50"	3 FR	200	0:03:40	
5)	S	200	×	1	1	4'00"	2 FR E	200	0:04:00	
				1	4	0'30"	1)~5)レスト30"			0:02:00
DW										0:05:00
Total								3300	1:25:40	

E										Distance	Time
Menu				Set	Cycle	強度	種目	説明			
W-PU											0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR		300	0:06:00
2)	S	50	×	6	1	0' 55"	3	FR		300	0:05:30
3)	S	50	×	3	1	0' 50"	5	FR		150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	ハドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
1)	P	50	×	2	3	1' 05"	2	FR	ハドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	ハドル H	450	0:08:15
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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
	K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	リカバリーストップ` 左右のストロークのタイミングを合わせよう	150	0:04:00
1)	S	200	×	2	1	3' 50"	3	FR		400	0:07:40
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	3	FR		200	0:03:50
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H	150	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	1' 55"	3	FR		200	0:03:50
5)	S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	E	200	0:04:00
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"		0:02:00
DW											0:05:00
Total										3250	1:26:35

F												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Distance	Time
W-PU												0:10:00
1)	S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
2)	S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR			300	0:06:30
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	5	FR			150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"			0:01:00
	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内		150	0:04:30
1)	P	50	×	2	3	1' 10"	2	FR	パドル		300	0:07:00
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	6	FR	パドル H		300	0:06:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→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
	K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	リカバリーストップ` 左右のストロークのタイミングを合わせよう		150	0:04:30
1)	S	200	×	1	1	4' 10"	3	FR			200	0:04:10
2)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR			200	0:04:10
3)	S	50	×	3	1	1' 20"	6	FR	H		150	0:04:00
4)	S	100	×	2	1	2' 05"	3	FR			200	0:04:10
5)	S	200	×	1	1	4' 20"	2	FR	E		200	0:04:20
				1	4	0' 30"			1)~5)レスト30"			0:02:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:26:20