

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	× 2	1	1' 30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう				100	0:03:00	
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時にもう一方の腕を伸ばす				150	0:04:00	
S	100	× 8	2	1' 30"	4	FR	一定ペース				1600	0:24:00	
		1	1	0' 30"							0:00:30		
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	× 6	2	0' 45"	4	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう				600	0:09:00	
		1	1	0' 30"							0:00:30		
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時にもう一方の腕を伸ばす				150	0:04:00	
1)	S	25	× 4	1	0' 30"	6	FR	H				100	0:02:00
2)	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸				100	0:04:00
3)	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total										3800	1:26:00		

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
4

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' 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' 30"	3	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	片手前右/左by25 フィニッシュの時にもう一方の腕を伸ばす				150	0:04:00	
S	100	× 6	2	1' 40"	4	FR	一定ペース				1200	0:20:00	
		1	1	0' 30"							0:00:30		
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	× 6	2	0' 50"	4	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう				600	0:10:00	
		1	1	0' 30"							0:00:30		
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時にもう一方の腕を伸ばす				150	0:04:00	
1)	S	25	× 4	1	0' 30"	6	FR	H				100	0:02:00
2)	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸				100	0:04:00
3)	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total										3450	1:26:00		

【テーマ】  
強化期A  
AT  
長く持続できる

【泳法注意】  
フィニッシュ  
【主観的強度】  
4

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' 30"	3	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	片手前右/左by25 フィニッシュの時にもう一方の腕を伸ばす	150		0:04:00
S	100	× 6	2	1' 45"	4	FR	一定ペース	1200		0:21:00
		1	1	0' 30"						0:00:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150		0:04:30
P	50	× 6	2	0' 50"	4	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう	600		0:10:00
		1	1	0' 30"						0:00:30
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時にもう一方の腕を伸ばす	150		0:04:00
1)	S	25	× 4	1	0' 30"	6	FR	H	100	0:02:00
2)	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	× 1	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	100	0:02:00
			1	2	0' 00"					0:00:00
										0:00:00
DW										0:05:00
Total								3450		1:27:00

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	0'35"	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	1'30"	3	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	片手前右/左by25 フィニッシュの時にもう一方の腕を伸ばす				150	0:04:00	
S	100	× 5	2	1'50"	4	FR	一定ペース				1000	0:18:20	
			1	0'30"							0:00:30		
S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	× 6	2	0'55"	4	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう				600	0:11:00	
			1	0'30"							0:00:30		
Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時にもう一方の腕を伸ばす				150	0:04:00	
1)	S	25	× 4	1	0'30"	6	FR	H				100	0:02:00
2)	D	25	× 4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸				100	0:04:00
3)	S	100	× 1	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:00
			1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total										3250	1:25:50		

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	× 3	1	1' 30"	3	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	片手前右/左by25 フィニッシュの時にもう一方の腕を伸ばす				150	0:04:30	
S	100	× 4	2	2' 05"	4	FR	一定ペース				800	0:16:40	
		1	1	0' 30"							0:00:30		
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
P	50	× 5	2	1' 00"	4	FR	パドル 大きいストロークを維持しよう				500	0:10:00	
		1	1	0' 30"							0:00:30		
Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュの時にもう一方の腕を伸ばす				150	0:04:00	
1)	S	25	× 4	1	0' 30"	6	FR	H				100	0:02:00
2)	D	25	× 4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸 偶数→1/3呼吸				100	0:04:00
3)	S	100	× 1	1	2' 15"	2	FR	丁寧に泳ごう				100	0:02:15
			1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ					0:00:00
DW											0:05:00		
Total										2950	1:25:55		