

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
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25	腰の回転	150	0:04:00
	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
	S	100	×	6	1	1' 25"	4	FR	一定のペース		600	0:08:30
	Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング°	背面	腰の位置	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	フィニッシュを強く	150	0:04:00
	P	50	×	4	3	0' 40"	6	FR	パドル H		600	0:08:00
				1	2	0' 40"			セットレスト40"			0:01:20
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		600	0:12:00
2)	S	100	×	1	3	1' 15"	6	FR	H		300	0:03:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう		150	0:06:00
2)	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR	E		150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ		0:00:00
DW												0:05:00
	Total										3450	1:25:35

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
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	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定のペース	600	0:09:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	スカーリング	背面 腰の位置	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	パドル H	450	0:06:00	
			1	2	0' 40"			セットレスト40"		0:01:20	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR	H	300	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	150	0:06:00
2)	S	50	×	1	3	1' 30"	1	FR	E	150	0:04:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3300	1:25:20	

【テーマ】

調整期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

6

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	
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
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	
S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定のペース	600	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	背面 腰の位置	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く	150	0:04:00	
P	50	×	3	3	0'45"	6	FR	バトル H	450	0:06:45	
			1	2	0'45"			セットレスト45"		0:01:30	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	3	2'00"	2	FR	丁寧な泳ごう	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	3	1'30"	6	FR	H	300	0:04:30
				1	2	0'00"			1)→2)レストナシ	0:00:00	
1)	D	25	×	2	2	1'00"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
2)	S	50	×	1	2	1'30"	1	FR	E	100	0:03:00
				1	1	0'00"			1)→2)レストナシ	0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3200	1:25:15	

【テーマ】

調整期A

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

6

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	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30	
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	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定のペース	600	0:11:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面 腰の位置	100	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く	150	0:04:00	
P	50	×	2	4	0' 45"	6	FR	バトル H	400	0:06:00	
			1	3	0' 45"			セットレスト45"		0:02:15	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	100	×	2	3	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	3	1' 35"	6	FR	H	300	0:04:45
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ	0:00:00	
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
2)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	FR	E	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										0:05:00	
Total									3100	1:25:00	

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	
	K	50	× 3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30	右アップ°左ダウン/左アップ°右ダウンby25 腰の回転
	Drill	50	× 2	1	1' 20"	2	FR	100	0:02:40	キャッチアップ° キックをしっかり打とう
	S	100	× 6	1	1' 55"	4	FR	600	0:11:30	一定のペース
	Drill	25	× 4	1	1' 00"	3	スカーリング	100	0:04:00	背面 腰の位置
	Drill	50	× 3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	片手前右/左by25 フィニッシュを強く
	P	50	× 3	3	0' 50"	6	FR	450	0:07:30	パドル H
				1	2			0:01:40	セットレスト50"	
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30	ゆっくり泳ごう
1)	S	100	× 2	3	2' 05"	2	FR	600	0:12:30	丁寧に泳ごう
2)	S	100	× 1	3	1' 40"	6	FR	300	0:05:00	H
				1	2			0:00:00	1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ
1)	D	25	× 2	2	1' 00"	9	FR	100	0:04:00	全力で泳ごう
2)	S	50	× 1	2	1' 30"	1	FR	100	0:03:00	E
				1	1			0:00:00	1)→2)レストナシ	2)→1)レストナシ
DW									0:05:00	
	Total							3100	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
	K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	右アップ左ダウン/左アップ右ダウンby25 腰の回転	150	0:04:30
	Drill	50	×	2	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう	100	0:03:00
	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定のペース	400	0:08:20
	Drill	25	×	4	1	1' 00"	3	スカーリング	背面 腰の位置	100	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 フィニッシュを強く	150	0:04:30
	P	50	×	3	3	0' 55"	6	FR	パドル H	450	0:08:15
				1	2	0' 55"			セットレスト55"		0:01:50
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	2	3	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう	600	0:13:00
2)	S	100	×	1	3	1' 50"	6	FR	H	300	0:05:30
				1	2	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
1)	D	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	全力で泳ごう	100	0:04:00
2)	S	50	×	1	2	1' 30"	1	FR	E	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											0:05:00
	Total									2900	1:26:25