

【テーマ】
調整期A
乳酸産生
速い 比較的持続できる

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
5

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
	S	200	×	1	1	3' 30"	2~4	FR	DES	200	0:03:30
1)	P	25	×	6	1	0' 30"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:00
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 ドローイン	100	0:04:00
3)	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
4)	P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:03:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	6	3	0' 45"	5	FR	パドル	900	0:13:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K/S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト*	200	0:04:00
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR		150	0:04:30
2)	S	100	×	3	3	1' 25"	5	FR		900	0:12:45
3)	S	50	×	2	3	1' 15"	2	FR	E	300	0:07:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3650	1:26:15

C										Distance	Time
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
	S	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	DES		200	0:04:00
1)	P	25	× 6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:03:30
2)	Drill	25	× 4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 ドローイン		100	0:04:00
3)	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
4)	P	25	× 6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
				1	3	0'00"		1)~4)レストナシ			0:00:00
	P	50	× 6	3	0'50"	5	FR	パドル		900	0:15:00
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	25	× 6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K/S	50	× 6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		300	0:06:30
1)	D	25	× 2	2	0'45"	9	FR			100	0:03:00
2)	S	100	× 3	2	1'35"	5	FR			600	0:09:30
3)	S	50	× 2	2	1'15"	2	FR	E		200	0:05:00
				1	1	0'00"		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:00

【テーマ】

調整期A

乳酸産生

速い 比較的持続できる

【泳法注意】

フィニッシュ

【主観的強度】

5

D										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
	S	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR	DES	200	0:04:00
1)	P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	Drill	25	×	4	1	1'00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 トローイン	100	0:04:00
3)	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
4)	P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
				1	3	0'00"			1)~4)レストナシ		0:00:00
	P	50	×	6	3	0'50"	5	FR	パドル	900	0:15:00
				1	2	0'30"					0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K/S	50	×	6	1	1'05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト*	300	0:06:30
1)	D	25	×	2	2	0'45"	9	FR		100	0:03:00
2)	S	100	×	3	2	1'40"	5	FR		600	0:10:00
3)	S	50	×	2	2	1'15"	2	FR	E	200	0:05:00
				1	1	0'00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3300	1:25:30

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
	S	200	× 1	1	4' 00"	2~4	FR DES		200	0:04:00
1)	P	25	× 6	1	0' 35"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ	150	0:03:30
2)	Drill	25	× 4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 ドローイン	100	0:04:00
3)	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
4)	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 12ストローク以内	150	0:04:00
				1	0' 00"	3		1)~4)レストナシ		0:00:00
	P	50	× 6	3	0' 55"	5	FR	パドル	900	0:16:30
				1	0' 30"	2				0:01:00
	S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	K/S	50	× 4	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト	200	0:04:40
1)	D	25	× 2	2	0' 45"	9	FR		100	0:03:00
2)	S	100	× 3	2	1' 45"	5	FR		600	0:10:30
3)	S	50	× 2	2	1' 15"	2	FR	E	200	0:05:00
				1	0' 00"	1		1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ		0:00:00
DW										0:05:00
	Total								3200	1:25:40

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
	S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	DES		200	0:04:30
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	パドル DPS3本ずつ		150	0:04:00
2)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 ドローイン		100	0:04:00
3)	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
4)	P	25	×	6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:30
				1	3	0' 00"			1)~4)レストナシ			0:00:00
	P	50	×	5	3	1' 00"	5	FR	パドル		750	0:15:00
				1	2	0' 30"						0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
	K/S	50	×	3	1	1' 20"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト		150	0:04:00
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR			100	0:03:00
2)	S	100	×	3	2	1' 55"	5	FR			600	0:11:30
3)	S	50	×	1	2	1' 30"	2	FR	E		100	0:03:00
				1	1	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レストナシ			0:00:00
DW												0:05:00
Total											2900	1:25:30