

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
	S	25	×	6	1	0' 35"	2	BA ローリング	150	0:03:30
	K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	FR DES	300	0:05:00
	P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1回転	100	0:03:00
1)	P	50	×	3	2	0' 50"	3	FR ハドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	3	2	0' 40"	6	FR ハドル	300	0:04:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→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	100	×	3	3	1' 45"	2	FR E	900	0:15:45
2)	S	100	×	1	3	1' 15"	6	FR H	300	0:03:45
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	25	×	6	2	0' 30"	6	FR H	300	0:06:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR E	200	0:04:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								3600	1:24:30

【テーマ】
 準備期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ロールング
 【主観的強度】
 6

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	25	×	6	1	0' 35"	2	BA ロールング	150	0:03:30	
K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	3・4・5	FR DES	300	0:05:00	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1回転	100	0:03:00	
1)	P	50	×	3	2	0' 50"	3	FR ハドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	2	2	0' 40"	6	FR ハドル	200	0:02:40
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→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	100	×	3	3	1' 50"	2	FR E	900	0:16:30
2)	S	100	×	1	3	1' 20"	6	FR H	300	0:04:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:00:30	
1)	S	25	×	6	2	0' 35"	6	FR H	300	0:07:00
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2	FR E	200	0:04:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3500	1:25:10	

【テーマ】

準備期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

6

C										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-PU									0:10:00	
	S	50	×	6	1	1' 00"	2 FR	300	0:06:00	
	S	25	×	6	1	0' 40"	2 BA ローリング	150	0:04:00	
	K	50	×	3	1	1' 20"	3 FR 12サイト`/6サイト`by25	150	0:04:00	
	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00	
	S	100	×	3	1	1' 50"	3・4・5 FR DES	300	0:05:30	
	P	25	×	4	1	0' 40"	2 FR 5ストローク1回転	100	0:02:40	
1)	P	50	×	3	2	0' 55"	3 FR ハドル	300	0:05:30	
2)	P	50	×	3	2	0' 45"	6 FR ハドル	300	0:04:30	
				1	1	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→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	100	×	2	3	2' 00"	2 FR E	600	0:12:00	
2)	S	100	×	1	3	1' 30"	6 FR H	300	0:04:30	
				1	2	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00	
1)	S	25	×	6	2	0' 35"	6 FR H	300	0:07:00	
2)	S	100	×	1	2	2' 00"	2 FR E	200	0:04:00	
				1	1	0' 30"	1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								3300	1:25:10	

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
	S	25	×	6	1	0'40"	2	BA ローリング	150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 12サイト/6サイトby25	150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
	S	100	×	3	1	1'50"	3・4・5	FR DES	300	0:05:30
	P	25	×	4	1	0'45"	2	FR 5ストローク1回転	100	0:03:00
1)	P	50	×	3	2	1'00"	3	FR パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	2	2	0'45"	6	FR パドル	200	0:03:00
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→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	100	×	2	3	2'00"	2	FR E	600	0:12:00
2)	S	100	×	1	3	1'35"	6	FR H	300	0:04:45
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
1)	S	25	×	6	2	0'35"	6	FR H	300	0:07:00
2)	S	100	×	1	2	2'00"	2	FR E	200	0:04:00
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
	Total								3200	1:24:45

【テーマ】

準備期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

ローリング

【主観的強度】

6

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	25	×	6	1	0'40"	2 BA ローリング		150	0:04:00
	K	50	×	3	1	1'20"	3 FR 12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2 FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸		150	0:04:00
	S	100	×	3	1	2'00"	3・4・5 FR DES		300	0:06:00
	P	25	×	4	1	0'45"	2 FR 5ストローク1回転		100	0:03:00
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3 FR ハドル		450	0:09:00
2)	P	50	×	1	3	0'45"	6 FR ハドル		150	0:02:15
				1	2	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:01:00
	S	25	×	6	1	0'45"	1 CHO ゆっくり泳ごう		150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	2'10"	2 FR E		600	0:13:00
2)	S	100	×	1	2	1'40"	6 FR H		200	0:03:20
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
1)	S	25	×	6	2	0'35"	6 FR H		300	0:07:00
2)	S	50	×	1	2	1'00"	2 FR E		100	0:02:00
				1	1	0'30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"		0:00:30
DW										0:05:00
Total									3100	1:25:05

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	25	×	6	1	0' 45"	2	BA ローリング	150	0:04:30	
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR 12サイド/6サイドby25	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR 片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	3	1	2' 10"	3・4・5	FR DES	300	0:06:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR 5ストローク1回転	100	0:03:00	
1)	P	50	×	3	2	1' 10"	3	FR ハドル	300	0:07:00
2)	P	50	×	2	2	0' 55"	6	FR ハドル	200	0:03:40
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→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	100	×	2	2	2' 15"	2	FR E	400	0:09:00
2)	S	100	×	1	2	1' 50"	6	FR H	200	0:03:40
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:00:30	
1)	S	25	×	6	2	0' 40"	6	FR H	300	0:08:00
2)	S	50	×	1	2	1' 15"	2	FR E	100	0:02:30
				1	1	0' 30"		1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"	0:00:30	
DW									0:05:00	
Total								2800	1:24:50	