

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' 20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	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	
1)	S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00
2)	S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
				1	1	0' 30"					0:00:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	パドル プルプイ 大きいストローク	150	0:04:30	
1)	P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	パドル フォーム	150	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
4)	P	200	×	2	1	3' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:00
				1	3	0' 00"					0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	S	50	×	3	1	1' 00"	3・4・5	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	25	×	6	2	0' 35"	7	FR	H セットレスト30"	300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
DW											0:05:00
Total									3400	1:26:30	

【テーマ】

基礎期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

7

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' 20"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン	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
1)	S	100	× 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2)	S	100	× 6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	0' 30"			1)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	× 6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	パドル フルブイ 大きいストローク	150	0:04:30
1)	P	50	× 4	1	1' 15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	50	× 2	1	1' 00"	2	FR	パドル フォーム	100	0:02:00
3)	P	50	× 4	1	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
4)	P	200	× 2	1	3' 45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:30
				1	0' 00"			1)~4)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
1)	S	50	× 3	1	1' 00"	3・4・5	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	25	× 6	2	0' 40"	7	FR	H セットレスト30"	300	0:08:00
3)	S	50	× 3	1	1' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
				1	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
Total									3300	1:27:30

【テーマ】

基礎期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

7

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	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	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
1)	S	100 × 3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
2)	S	100 × 6	1	1'50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
		1	1	0'30"			1)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25 × 6	1	0'45"	2	ロングトックパドル	パドル フルブイ 大きいストローク	150	0:04:30
1)	P	50 × 4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	50 × 2	1	1'00"	2	FR	パドル フォーム	100	0:02:00
3)	P	50 × 3	1	0'45"	6	FR	パドル	150	0:02:15
4)	P	200 × 2	1	3'45"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:07:30
		1	3	0'00"			1)~4)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
1)	S	50 × 3	1	1'00"	3・4・5	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	25 × 6	2	0'40"	7	FR	H セットレスト30"	300	0:08:00
3)	S	50 × 3	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
		1	3	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:30
DW									0:05:00
	Total							3250	1:27:15

【テーマ】

基礎期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

7

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	1'20"	3	FR	板ヘッドダウン トローイン	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
1)	S	100	× 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00
2)	S	100	× 5	1	1'55"	4	FR	一定ペース	500	0:09:35
			1	1	0'30"			1)→1)レスト30"		0:00:30
	Drill	25	× 6	1	0'45"	2	ロングドックパドル	パドル プルブイ 大きいストローク	150	0:04:30
1)	P	50	× 4	1	1'15"	7	FR	パドル H	200	0:05:00
2)	P	50	× 2	1	1'00"	2	FR	パドル フォーム	100	0:02:00
3)	P	50	× 3	1	0'50"	6	FR	パドル	150	0:02:30
4)	P	200	× 2	1	4'00"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:08:00
			1	3	0'00"			1)~4)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
1)	S	50	× 3	1	1'00"	3・4・5	FR	DES	150	0:03:00
2)	S	25	× 6	2	0'40"	7	FR	H セットレスト30"	300	0:08:00
3)	S	50	× 3	1	1'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:00
			1	3	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:30
DW										0:05:00
	Total							3150		1:27:05

【テーマ】

基礎期B

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

【泳法注意】

キックとストロークのタイミング

【主観的強度】

7

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' 00"	3	FR	150	0:03:00		
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30		
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
				1	1	0' 30"			1)→1)レスト30"		0:00:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングトックパドル	パドル プルプイ	大きいストローク	150	0:04:30
1)	P	50	×	4	1	1' 20"	7	FR	パドル H	200	0:05:20
2)	P	50	×	2	1	1' 10"	2	FR	パドル フォーム	100	0:02:20
3)	P	50	×	2	1	1' 00"	6	FR	パドル	100	0:02:00
4)	P	200	×	2	1	4' 30"	3	FR	1/3呼吸 パドルナシ	400	0:09:00
				1	3	0' 00"			1)~4)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
1)	S	50	×	3	1	1' 10"	3・4・5	FR	DES	150	0:03:30
2)	S	25	×	4	2	0' 45"	7	FR	H セットレスト30"	200	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう	150	0:03:30
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:30
DW											0:05:00
Total										2900	1:27:00