

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	200	× 1	1	3' 30"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:03:30	
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	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミングを合わせよう キックは打ち続けよう				150	0:04:00	
S	50	× 8	1	0' 50"	3	FR	1/3呼吸				400	0:06:40	
P	25	× 6	1	0' 30"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ パドル				150	0:03:00	
1)	P	50	× 2	4	1' 10"	6	FR	パドル H				400	0:09:20
2)	P	50	× 2	4	0' 40"	6	FR	パドル H 同じ強度で泳ごう				400	0:05:20
			1	3	0' 30"			1)→2)レストナシ 2)→1)レスト30"					0:01:30
S	25	× 6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:30	
1)	S	200	× 3	2	3' 20"	4	FR	一定ペース				1200	0:20:00
2)	S	50	× 1	2	0' 40"	6	FR	H				100	0:01:20
			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											3750	1:26:40	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

【泳法注意】
 ストロークのタイミング
 【主観的強度】
 5

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	200	×	1	1	4'00"	2~4	FR ビルトアップ	200	0:04:00	
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 3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミングを合わせよう キックは打ち続けよう	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0'55"	3	FR 1/3呼吸	300	0:05:30	
P	25	×	6	1	0'35"	2・4・6	FR DPS3本ずつ ハドル	150	0:03:30	
1)	P	50	×	2	3	1'15"	6	FR ハドル H	300	0:07:30
2)	P	50	×	2	3	0'45"	6	FR ハドル H 同じ強度で泳ごう	300	0:04:30
				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	200	×	3	2	3'30"	4	FR 一定ペース	1200	0:21:00
2)	S	50	×	1	2	0'45"	6	FR H	100	0:01:30
				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								3450		1:26:00

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	200	× 1	1	4'00"	2~4	FR	ビルトアップ				200	0:04:00	
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	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミングを合わせよう キックは打ち続けよう				150	0:04:00	
S	50	× 8	1	0'55"	3	FR	1/3呼吸				400	0:07:20	
P	25	× 6	1	0'35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル				150	0:03:30	
1)	P	50	× 2	3	1'15"	6	FR	ハドル H				300	0:07:30
2)	P	50	× 1	3	0'45"	6	FR	ハドル H 同じ強度で泳ごう				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	200	× 3	2	3'40"	4	FR	一定ペース				1200	0:22:00
2)	S	50	× 1	2	0'50"	6	FR	H				100	0:01:40
			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										3400	1:26:45		

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	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ			200	0:04:00
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	3ストローク3"ストップ	左右のストロークのタイミングを合わせよう	キックは打ち続けよう	150	0:04:00
S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	1/3呼吸			300	0:06:00
P	25	×	6	1	0' 35"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ	パドル		150	0:03:30
1)	P	50	×	2	3	1' 20"	6	FR	パドル H		300	0:08:00
2)	P	50	×	1	3	0' 50"	6	FR	パドル H	同じ強度で泳ごう	150	0:02:30
				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	200	×	3	2	3' 50"	4	FR	一定ペース		1200	0:23:00
2)	S	50	×	1	2	0' 50"	6	FR	H		100	0:01:40
				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											3300	1:27:10

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	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30	
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' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ 左右のストロークのタイミングを合わせよう キックは打ち続けよう	150	0:04:30	
S	50	×	8	1	1' 05"	3	FR	1/3呼吸	400	0:08:40	
P	25	×	6	1	0' 40"	2・4・6	FR	DPS3本ずつ ハドル	150	0:04:00	
1)	P	50	×	2	3	1' 20"	6	FR	ハドル H	300	0:08:00
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR	ハドル H 同じ強度で泳ごう	150	0:03:00
				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	200	×	2	2	4' 00"	4	FR	一定ペース	800	0:16:00
2)	S	50	×	1	2	1' 00"	6	FR	H	100	0:02:00
				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									3000	1:26:40	