

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	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:03:30
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
Drill	25	×	6	1	0' 45"	4	スカーリング	背面腰の位置 フルブイナシ つま先水面		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう		150	0:03:30
P	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:03:30
1)	P	50	×	6	1	0' 50"	3	FR	パドル	300	0:05:00
2)	P	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
3)	P	50	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル	300	0:04:00
				1	2	0' 30"					0:01:00
S	25	×	6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう		150	0:04:00
1)	S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	一定ペース	800	0:11:20
2)	S	100	×	8	1	1' 25"	4	FR	一定ペース	800	0:11:20
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										4000	1:26:10

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	ドロイン		150	0:04:00
	Drill	50 × 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ	キックをしっかり打とう		150	0:03:30
	S	100 × 3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	Drill	25 × 6	1	0'50"	4	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ	つま先水面	150	0:05:00
	Drill	50 × 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25	身体を斜めに	肘は常に水面上	150	0:04:00
								フィニッシュで飛沫を飛ばそう			
	P	25 × 6	1	0'35"	6	FR	パドル	12ストローク以内		150	0:03:30
1)	P	50 × 6	1	0'50"	3	FR	パドル			300	0:05:00
2)	P	50 × 6	1	0'45"	5	FR	パドル			300	0:04:30
3)	P	50 × 3	1	0'40"	6	FR	パドル			150	0:02:00
			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
1)	S	100 × 8	1	1'30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
2)	S	100 × 8	1	1'30"	4	FR	一定ペース			800	0:12:00
			1	1	0'30"		1)→2)レスト30"				0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3850	1:27:00

【テーマ】
強化期B
AT
長く持続できる

【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
4

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 トローイン		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:03:30
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング°	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	4	1	0'45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
				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
1)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
2)	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	一定ペース	600	0:10:00
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3500	1:26:30

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	板ヘッドダウン トローイン		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ° キックをしっかり打とう		150	0:03:30
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
Drill	25	×	6	1	0'50"	4	スカーリング°	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう		150	0:04:00
P	25	×	6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
3)	P	50	×	2	1	0'45"	6	FR	パドル	100	0:01:30
				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
1)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	6	1	1'45"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
				1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
DW											0:05:00
Total										3400	1:26:30

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
	K	50	× 3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン ドローイン		150	0:04:30
	Drill	50	× 3	1	1'10"	2	FR	キャッチアップ キックをしっかり打とう		150	0:03:30
	S	100	× 3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES		300	0:06:00
	Drill	25	× 6	1	0'55"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面		150	0:05:30
	Drill	50	× 3	1	1'20"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう		150	0:04:00
	P	25	× 6	1	0'40"	6	FR	パドル 12ストローク以内		150	0:04:00
1)	P	50	× 6	1	1'00"	3	FR	パドル		300	0:06:00
2)	P	50	× 6	1	0'55"	5	FR	パドル		300	0:05:30
3)	P	50	× 3	1	0'50"	6	FR	パドル		150	0:02:30
				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
1)	S	100	× 6	1	1'50"	4	FR	一定ペース		600	0:11:00
2)	S	100	× 4	1	1'50"	4	FR	一定ペース		400	0:07:20
				1	1	0'30"		1)→2)レスト30"			0:00:30
DW											0:05:00
	Total									3250	1:26:50

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	板ヘッドダウン トローイン				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	× 3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:30	
Drill	25	× 6	1	1' 00"	4	スカーリング°	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面				150	0:06:00	
Drill	50	× 3	1	1' 30"	2	FR	片手前右/左by25 身体を斜めに 肘は常に水面上 フィニッシュで飛沫を飛ばそう				150	0:04:30	
P	25	× 6	1	0' 45"	6	FR	パドル 12ストローク以内				150	0:04:30	
1)	P	50	× 6	1	1' 05"	3	FR	パドル				300	0:06:30
2)	P	50	× 4	1	1' 00"	5	FR	パドル				200	0:04:00
3)	P	50	× 3	1	0' 55"	6	FR	パドル				150	0:02:45
			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	
1)	S	100	× 5	1	2' 00"	4	FR	一定ペース				500	0:10:00
2)	S	100	× 3	1	2' 00"	4	FR	一定ペース				300	0:06:00
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"				0:00:30	
DW											0:05:00		
Total										2950	1:27:15		