

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

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	ドロインを意識して				150	0:03:30
	S	100 × 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES				300	0:05:00
	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' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 タイミング				150	0:04:00
1)	S	100 × 3	4	1' 45"	3	FR				1200	0:21:00	
2)	S	100 × 1	4	1' 15"	6	FR	H				400	0:05:00
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25 × 6	1	0' 40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう				150	0:04:00
	P	25 × 6	1	0' 35"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:03:30
1)	P	50 × 4	2	0' 50"	3	FR	パドル				400	0:06:40
2)	P	50 × 4	2	0' 40"	6	FR	パドル				400	0:05:20
			1	0' 00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25 × 8	1	0' 35"	2・7	FR	1~2→E 3~6→H 7~8→E				200	0:04:40
DW											0:05:00	
	Total									3950	1:27:10	

【テーマ】  
 強化期B  
 耐乳酸  
 速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】  
 姿勢  
 【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	ドローインを意識して			150	0:03:30
	S	100	× 3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:00
	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 右手入水左呼吸 タイミング			150	0:04:00
1)	S	100	× 3	3	1' 50"	3	FR			900	0:16:30	
2)	S	100	× 1	3	1' 20"	6	FR	H			300	0:04:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
	P	25	× 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内			150	0:04:00
1)	P	50	× 3	3	1' 00"	3	FR	パドル			450	0:09:00
2)	P	50	× 3	3	0' 40"	6	FR	パドル			450	0:06:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ				0:00:00
	S	25	× 8	1	0' 35"	2・7	FR	1~2→E 3~6→H 7~8→E			200	0:04:40
DW											0:05:00	
Total										3650	1:25:40	

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

【泳法注意】

姿勢

【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 ドローインを意識して	150	0:04:00	
	S	100 × 3	1	1'50"	2・3・4	FR DES	300	0:05:30	
	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 右手入水左呼吸 タイミング	150	0:04:00	
1)	S	100 × 3	3	1'50"	3	FR	900	0:16:30	
2)	S	100 × 1	3	1'30"	6	FR H	300	0:04:30	
			1 2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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	
	P	25 × 6	1	0'40"	6	FR パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00	
1)	P	50 × 3	3	1'00"	3	FR パドル	450	0:09:00	
2)	P	50 × 2	3	0'45"	6	FR パドル	300	0:04:30	
			1 2	0'00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00	
	S	25 × 8	1	0'35"	2・7	FR 1~2→E 3~6→H 7~8→E	200	0:04:40	
DW								0:05:00	
	Total						3500	1:26:10	

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	ドロインを意識して				150	0:04:00
	S	100 × 3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES				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' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 タイミング				150	0:04:00
1)	S	100 × 3	3	1' 55"	3	FR				900	0:17:15	
2)	S	100 × 1	3	1' 35"	6	FR	H				300	0:04:45
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
	P	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
1)	P	50 × 3	3	1' 00"	3	FR	パドル				450	0:09:00
2)	P	50 × 2	3	0' 45"	6	FR	パドル				300	0:04:30
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25 × 6	1	0' 35"	2・7	FR	1~2→E 3~4→H 5~6→E				150	0:03:30
DW											0:05:00	
	Total									3450	1:26:00	

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	ドロインを意識して				150	0:04:00
	S	100 × 3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES				300	0:06:00
	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' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 タイミング				150	0:04:00
1)	S	100 × 3	3	2' 00"	3	FR				900	0:18:00	
2)	S	100 × 1	3	1' 40"	6	FR	H				300	0:05:00
			1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)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
	P	25 × 6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内				150	0:04:00
1)	P	50 × 4	2	1' 00"	3	FR	パドル				400	0:08:00
2)	P	50 × 2	2	0' 50"	6	FR	パドル				200	0:03:20
			1	1	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ					0:00:00
	S	25 × 8	1	0' 35"	2・7	FR	1~2→E 3~6→H 7~8→E				200	0:04:40
DW											0:05:00	
	Total									3350	1:26:30	

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	ドロインを意識して	150	0:04:30
	S	100 × 3	1	2'10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
	K	50 × 3	1	1'30"	3	FR	板ヘッドダウン ドロイン	150	0:04:30
	Drill	50 × 3	1	1'30"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸 タイミング	150	0:04:30
1)	S	100 × 3	2	2'10"	3	FR		600	0:13:00
2)	S	100 × 1	2	1'50"	6	FR	H	200	0:03:40
		1 × 1	1	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)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
	P	25 × 6	1	0'45"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:30
1)	P	50 × 3	3	1'10"	3	FR	パドル	450	0:10:30
2)	P	50 × 1	3	0'50"	6	FR	パドル	150	0:02:30
		1 × 2	2	0'00"			1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
	S	25 × 8	1	0'35"	2・7	FR	1~2→E 3~6→H 7~8→E	200	0:04:40
DW									0:05:00
	Total							2950	1:25:20