

B										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Dis	Time	
W-PU									0:10:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	2	FR		300 0:05:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ キャッチ・フィニッシュの位置 右/左by25	150 0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300 0:05:00	
K	50	×	3	1	1' 20"	4	FR	12サイト/6サイトby25	150 0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れる	150 0:04:00	
S	200	×	4	1	3' 15"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ	800 0:13:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ	150 0:04:30	
1)	P	50	×	3	3	0' 55"	3・4・5	FR	パドル DES	450 0:08:15
2)	P	50	×	3	3	0' 45"	5	FR	パドル H	450 0:06:45
				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	50	×	6	1	0' 45"	5	FR	一定ペース	300 0:04:30
2)	S	100	×	3	1	1' 50"	2	FR	丁寧に泳ごう	300 0:05:30
				1	1	0' 30"				0:00:30
DW										0:05:00
Total									3650	1:26:00

【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

1/11 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
5

C														
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time		
W-PU											0:10:00			
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR					300	0:06:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置	右/左by25	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"	4	FR	12サイト/6サイトby25				150	0:04:00	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ リカバリー→耳に触れる				150	0:04:00	
S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース リカバリーの肘上げ				600	0:10:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルプイ				150	0:04:30	
1)	P	50	×	3	3	1' 00"	3-4-5	FR	パドル DES				450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0' 50"	5	FR	パドル H				450	0:07:30
				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	50	×	6	1	0' 50"	5	FR	一定ペース				300	0:05:00
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう				300	0:06:00
				1	1	0' 30"							0:00:30	
DW											0:05:00			
Total											3450	1:27:00		

【テーマ】  
準備期A  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

1/11 火曜日  
【泳法注意】  
リカバリー  
【主観的強度】  
5

D											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1'00"	2	FR			300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置 右/左by25	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"	4	FR	12サイト/6サイトby25		150	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→耳に触れる	150	0:04:00
S	200	×	3	1	3'40"	4	FR	一定ペース	リカバリーの肘上げ	600	0:11:00
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル	プルプイ		150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1'00"	3-4-5	FR	パドル DES	450	0:09:00
2)	P	50	×	3	3	0'50"	5	FR	パドル H	450	0:07:30
				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	50	×	5	1	0'50"	5	FR	一定ペース	250	0:04:10
2)	S	100	×	3	1	2'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	300	0:06:00
				1	1	0'30"					0:00:30
DW											0:05:00
Total										3400	1:26:40

E												
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明				Dis	Time
W-PU												0:10:00
S	50	×	6	1	1' 00"	2	FR				300	0:06:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置	右/左by25	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES			300	0:06:00
K	50	×	3	1	1' 30"	4	FR	12サイト <sup>△</sup> /6サイト <sup>△</sup> by25			150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	キャッチアップ <sup>△</sup>	リカバリー→耳に触れる		150	0:04:00
S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース	リカバリーの肘上げ		600	0:11:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30
1)	P	50	×	3	3	1' 05"	3・4・5	FR	パドル	DES	450	0:09:45
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	5	FR	パドル	H	300	0:05:00
				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	50	×	6	1	0' 55"	5	FR	一定ペース		300	0:05:30
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	2	FR	丁寧に泳ごう		200	0:04:00
				1	1	0' 30"						0:00:30
DW												0:05:00
Total											3200	1:26:15

F											
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明			Dis	Time
W-PU											0:10:00
S	50	×	6	1	1' 10"	2	FR			300	0:07:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	スカーリング	キックを打つ	キャッチ・フィニッシュの位置 右/左by25	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"	4	FR	12サイト`/6サイト`by25		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	キャッチアップ`	リカバリー→耳に触れる	150	0:04:30
S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	一定ペース	リカバリーの肘上げ	400	0:08:20
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ		150	0:05:00
1)	P	50	×	3	3	1' 10"	3・4・5	FR	パドル DES	450	0:10:30
2)	P	50	×	2	3	1' 00"	5	FR	パドル H	300	0:06:00
				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	50	×	4	1	1' 00"	5	FR	一定ペース	200	0:04:00
2)	S	100	×	2	1	2' 10"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:20
				1	1	0' 30"					0:00:30
DW											0:05:00
Total										2900	1:26:10