

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	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:00
1)	S	100	×	3	1	1'40"	3	FR		300	0:05:00
2)	S	100	×	5	1	1'30"	5	FR		500	0:07:30
3)	S	100	×	2	1	2'15"	2	FR	E	200	0:04:30
4)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
				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
	K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰 肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ° リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
	P	50	×	6	1	1'00"	2	FR	パドル 入水に注意して泡をなくそう	300	0:06:00
	P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	パドル H	300	0:07:30
	S	100	×	6	1	1'40"	4	FR	丁寧に泳ごう	600	0:10:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:27:00

【テーマ】

強化期A

最大酸素摂取量

速く、強い 比較的持続できる

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	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES		300	0:05:30
1)	S	100	×	3	1	1'50"	3	FR		300	0:05:30
2)	S	100	×	3	1	1'40"	5	FR		300	0:05:00
3)	S	100	×	2	1	2'15"	2	FR	E	200	0:04:30
4)	S	50	×	3	1	1'20"	7	FR	H	150	0:04:00
				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
K	50	×	3	1	1'30"	3	FR	片手板片手の甲を腰	肩甲骨を動かそう	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	キャッチアップ	リカバリー→耳に触れ指先入水	150	0:04:00
P	50	×	6	1	1'00"	2	FR	パドル	入水に注意して泡をなくそう	300	0:06:00
P	50	×	6	1	1'15"	7	FR	パドル	H	300	0:07:30
S	100	×	6	1	1'50"	4	FR	丁寧に泳ごう		600	0:11:00
DW											0:05:00
Total										3350	1:27:00

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	150	0:04:30
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR DES	300	0:06:30
1)	S	100	×	3	1	2' 10"	FR	300	0:06:30
2)	S	100	×	3	1	2' 00"	FR	300	0:06:00
3)	S	100	×	1	1	2' 30"	FR E	100	0:02:30
4)	S	50	×	3	1	1' 30"	FR H	150	0:04:30
				1	3	0' 00"	1)~4)レストナシ		0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	150	0:04:30
P	50	×	6	1	1' 05"	2	FR	300	0:06:30
P	50	×	6	1	1' 20"	7	FR	300	0:08:00
S	100	×	3	1	2' 10"	4	FR	300	0:06:30
DW									0:05:00
Total								2950	1:27:00