

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	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	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	150	0:04:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
2)	S	100	×	8	1	1' 35"	4	FR		800	0:12:40
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00	
P	50	×	6	2	0' 45"	5	FR	パドル	600	0:09:00	
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
D・S	25	×	12	1	0' 35"	9・2	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3650	1:26:10	

【テーマ】
 準備期B
 AT
 長く持続できる

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	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30
2)	S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR		600	0:10:30
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00	
P	50	×	6	2	0' 50"	5	FR	パドル	600	0:10:00	
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
D・S	25	×	12	1	0' 35"	9・2	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3450	1:27:30	

【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

4/23 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

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	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1' 50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR		600	0:11:00
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00	
P	50	×	5	2	0' 50"	5	FR	パドル	500	0:08:20	
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
D・S	25	×	12	1	0' 35"	9・2	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:50	

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' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手横右/左by25 右手入水左呼吸	150	0:04:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR		600	0:11:30
				1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00	
P	50	×	4	2	0' 50"	5	FR	パドル	400	0:06:40	
			1	1	0' 30"			セットレスト30"		0:00:30	
D・S	25	×	12	1	0' 35"	9・2	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:07:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:40	



【テーマ】
準備期B
AT
長く持続できる

4/23 日曜日
【泳法注意】
呼吸のタイミング
【主観的強度】
4

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' 20"	2	スカーリング	3スカル→両手ストローク 繰り返し キックを打つ	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	2	ロングドックパドル	キックを打つ	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	150	0:04:30	
1)	S	200	×	3	1	4' 10"	4	FR	一定ペース	600	0:12:30
2)	S	100	×	4	1	2' 05"	4	FR		400	0:08:20
				1	1	0' 30"		1)→2)レスト30"		0:00:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	FR・CHO	1・2→FR1/1呼吸 3~6→CHO	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	プルブイ パドルに指を通さない	150	0:05:00	
P	50	×	3	2	0' 55"	5	FR	パドル	300	0:05:30	
				1	1	0' 30"		セットレスト30"		0:00:30	
D・S	25	×	12	1	0' 40"	9・2	FR	2・6・10→ダッシュ 他→E	300	0:08:00	
DW										0:05:00	
Total									2950	1:26:20	