

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	1'40"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3ストローク3"ストップ° 左右のストロークのタイミング	150	0:03:30
3)	S	100	×	3	4	1'25"	5	FR	セットレスト30"	1200	0:17:00
				1	5	0'30"				0:02:30	
	S	25	×	6	1	0'40"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:00
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	0'55"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:05:30
2)	P	50	×	6	1	0'45"	5	FR	パドル	300	0:04:30
				1	1	0'30"				0:00:30	
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト°	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
	S	200	×	1	1	3'30"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:03:30
DW										0:05:00	
Total									3600	1:26:30	

【テーマ】  
 強化期B  
 乳酸産生  
 速い 比較的持続できる

5/21 日曜日  
 【泳法注意】  
 ストロークのタイミング  
 【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3ストローク3"ストップ° 左右のストロークのタイミング	150	0:03:30
3) S	100	×	3	3	1'35"	5	FR	セットレスト30"	900	0:14:15
			1	4	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:00
1) P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2) P	50	×	6	1	0'50"	5	FR	パドル	300	0:05:00
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト°	150	0:04:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3300	1:26:15

【テーマ】  
強化期B  
乳酸産生  
速い 比較的持続できる

5/21 日曜日  
【泳法注意】  
ストロークのタイミング  
【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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	100	×	3	1	1'50"	2・3・4	FR	DES	300	0:05:30
1) Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2) Drill	50	×	3	1	1'10"	2	FR	3ストローク3"ストップ° 左右のストロークのタイミング	150	0:03:30
3) S	100	×	3	3	1'40"	5	FR	セットレスト30"	900	0:15:00
			1	4	0'30"			1)→2)→3)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:00
1) P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2) P	50	×	5	1	0'50"	5	FR	パドル	250	0:04:10
			1	1	0'30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト°	150	0:04:00
D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00
Total									3250	1:26:10

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	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00	
S	100	×	3	1	2'00"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:00	
1)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1'20"	2	FR	3ストローク3"ストップ° 左右のストロークのタイミング	150	0:04:00
3)	S	100	×	3	3	1'45"	5	FR	セットレスト30"	900	0:15:45
				1	4	0'30"				0:02:00	
	S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
	Drill	25	×	6	1	0'40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:00
1)	P	50	×	6	1	1'00"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0'50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
				1	1	0'30"				0:00:30	
	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	6サイト°	150	0:04:00
	D	25	×	4	1	1'00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
	S	200	×	1	1	4'00"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:00
DW										0:05:00	
Total									3150	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' 20"	2	FR	キャッチアップ° 1ストローク2スカル	150	0:04:00
S	100	×	3	1	2' 10"	2・3・4	FR	DES	300	0:06:30
1) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手横右/左by25 右手をかいて右呼吸	150	0:04:30
2) Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	3ストローク3"ストップ° 左右のストロークのタイミング	150	0:04:30
3) S	100	×	3	2	2' 00"	5	FR	セットレスト30"	600	0:12:00
			1	3	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングドックパドル	プルブイ パドル	150	0:04:00
1) P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル 丁寧に	300	0:06:30
2) P	50	×	3	1	0' 55"	5	FR	パドル	150	0:02:45
			1	1	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:00:30
K	50	×	3	1	1' 30"	3	FR	6サイト°	150	0:04:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR	丁寧に泳ごう	200	0:04:30
DW										0:05:00
Total									2850	1:26:15