

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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸		150	0:04:00
1)	S	100	×	1	6	2' 00"	2	FR		600	0:12:00
2)	S	150	×	1	6	2' 10"	5	FR		900	0:13:00
				1	3	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
1)	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
2)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
3)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K/S	50	×	4	1	1' 00"	4	FR	K→6サイト S→大きく	200	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3550	1:27:00

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

5/30 火曜日
 【泳法注意】
 キャッチからかきこみ
 【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	5	2' 10"	2	FR		500	0:10:50
2)	S	150	×	1	5	2' 20"	5	FR		750	0:11:40
				1	4	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	
1)	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
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル	200	0:03:00
3)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	K/S	50	×	4	1	1' 00"	4	FR	K→6サイト S→大きく	200	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
DW										0:05:00	
Total									3350	1:26:30	

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

5/30 火曜日
【泳法注意】
キャッチからかきこみ
【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	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸	150	0:04:00	
1)	S	100	×	1	5	2' 10"	2	FR		500	0:10:50
2)	S	150	×	1	5	2' 30"	5	FR		750	0:12:30
				1	4	0' 00"					0:00:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	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
2)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル	100	0:01:30
3)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
				1	2	0' 30"					0:01:00
1)	K/S	50	×	4	1	1' 00"	4	FR	K→6サイト S→大きく	200	0:04:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"					0:00:00
DW											0:05:00
Total									3250	1:25:50	

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	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
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない		150	0:04:30
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	4	2' 20"	2	FR		400	0:09:20
2)	S	150	×	1	4	2' 40"	5	FR		600	0:10:40
				1	3	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
1)	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
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	6	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	4	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:06:30
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	丁寧に	100	0:02:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3150	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' 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
Drill	25	×	6	1	0' 50"	3	ドックパドル	フルブイ パドルに指を通さない		150	0:05:00
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手ストローク右/左by25 ストローク側で呼吸		150	0:04:30
1)	S	100	×	1	3	2' 30"	2	FR		300	0:07:30
2)	S	150	×	1	3	3' 00"	5	FR		450	0:09:00
				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
1)	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
2)	P	50	×	3	1	1' 00"	6	FR	パドル	150	0:03:00
3)	P	25	×	6	1	0' 25"	5	FR	パドル	150	0:02:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
1)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	4	FR	K→6サイト S→大きく	300	0:07:00
2)	D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ横呼吸	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	2' 15"	3	FR	丁寧に	100	0:02:15
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2900	1:26:45