

A									
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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00
S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	200	0:03:30
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 耳に触れて指先入水	150	0:04:00
1)	S	200	×	3	1	3' 00"	4	FR	600 0:09:00
2)	S	100	×	3	1	1' 25"	4	FR	300 0:04:15
3)	S	200	×	3	1	3' 30"	3	FR	600 0:10:30
4)	S	100	×	3	1	1' 20"	5	FR	300 0:04:00
				1	3	0' 00"			0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30
1)	P	50	×	1	5	1' 00"	2	FR パドル 丁寧に	250 0:05:00
2)	P	50	×	1	5	0' 40"	6	FR パドル H	250 0:03:20
				1	1	0' 00"			0:00:00
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		
S・D	25	×	10	1	0' 35"	2・9	FR 3・6・9→ダッシュ	250	0:05:50
DW									0:05:00
Total								3750	1:26:25

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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	3	FR	200	0:03:30	
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 耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 20"	4	FR	600	0:10:00
2)	S	100	×	3	1	1' 30"	4	FR	300	0:04:30
3)	S	200	×	3	1	3' 40"	3	FR	600	0:11:00
4)	S	100	×	3	1	1' 25"	5	FR	300	0:04:15
				1	3	0' 00"			0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	4	1' 00"	2	FR パドル 丁寧に	200	0:04:00
2)	P	50	×	1	4	0' 40"	6	FR パドル H	200	0:02:40
				1	3	0' 00"			0:00:00	
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
S・D	25	×	10	1	0' 35"	2・9	FR 3・6・9→ダッシュ	250	0:05:50	
DW									0:05:00	
Total								3650	1:26:45	

【テーマ】
強化期B
乳酸産生
速い 比較的持続できる

7/4 火曜日
【泳法注意】
リカハリー
【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	25	×	4	1	0' 45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	3	FR	200	0:04:00	
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 耳に触れて指先入水	150	0:04:00	
1)	S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	600	0:10:30
2)	S	100	×	3	1	1' 40"	4	FR	300	0:05:00
3)	S	200	×	2	1	3' 45"	3	FR	400	0:07:30
4)	S	100	×	3	1	1' 35"	5	FR	300	0:04:45
				1	3	0' 00"			0:00:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	4	1' 00"	2	FR パドル 丁寧に	200	0:04:00
2)	P	50	×	1	4	0' 45"	6	FR パドル H	200	0:03:00
				1	3	0' 00"			0:00:00	
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
S-D	25	×	10	1	0' 35"	2-9	FR 3-6-9→ダッシュ	250	0:05:50	
DW									0:05:00	
Total								3450	1:26:05	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/4 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリ
 【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	25	×	4	1	0'45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	200	0:04:00	
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	×	2	1	1'30"	2	FR キャッチアップ 耳に触れて指先入水	100	0:03:00	
1)	S	200	×	3	1	3'40"	4	FR	600	0:11:00
2)	S	100	×	3	1	1'45"	4	FR	300	0:05:15
3)	S	200	×	2	1	4'00"	3	FR	400	0:08:00
4)	S	100	×	3	1	1'40"	5	FR	300	0:05:00
				1	3	0'00"			0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	4	1'00"	2	FR パドル 丁寧に	200	0:04:00
2)	P	50	×	1	4	0'45"	6	FR パドル H	200	0:03:00
				1	3	0'00"			0:00:00	
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
S・D	25	×	10	1	0'35"	2・9	FR 3・6・9→ダッシュ	250	0:05:50	
DW									0:05:00	
Total								3400	1:26:35	

【テーマ】
 強化期B
 乳酸産生
 速い 比較的持続できる

7/4 火曜日
 【泳法注意】
 リカバリ
 【主観的強度】
 5

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	25	×	4	1	0'45"	2	スカーリング プルブイ 様々な位置で	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	4'00"	3	FR	200	0:04:00	
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	1'30"	2	FR キャッチアップ 耳に触れて指先入水	150	0:04:30	
1)	S	200	×	3	1	3'50"	4	FR	600	0:11:30
2)	S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30
3)	S	200	×	2	1	4'00"	3	FR	400	0:08:00
4)	S	100	×	3	1	1'45"	5	FR	300	0:05:15
				1	3	0'00"			0:00:00	
S	25	×	6	1	0'45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0'45"	3	ドックパドル プルブイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	3	1'00"	2	FR パドル 丁寧に	150	0:03:00
2)	P	50	×	1	3	0'50"	6	FR パドル H	150	0:02:30
				1	2	0'00"			0:00:00	
							1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ			
S・D	25	×	10	1	0'35"	2・9	FR 3・6・9→ダッシュ	250	0:05:50	
DW									0:05:00	
Total								3350	1:27:35	

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	25	×	4	1	0' 50"	2	スカーリング プルプイ 様々な位置で	100	0:03:20	
S	200	×	1	1	4' 30"	3	FR	200	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' 30"	2	FR キャッチアップ 耳に触れて指先入水	150	0:04:30	
1)	S	200	×	2	1	4' 10"	4	FR	400	0:08:20
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	4	FR	200	0:04:00
3)	S	200	×	2	1	4' 20"	3	FR	400	0:08:40
4)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR	200	0:03:50
				1	3	0' 00"				0:00:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	トックパドル プルプイ パドルに指を通さない	150	0:04:30	
1)	P	50	×	1	3	1' 10"	2	FR パドル 丁寧に	150	0:03:30
2)	P	50	×	1	3	1' 00"	6	FR パドル H	150	0:03:00
				1	2	0' 00"		1)→2)レストナシ 2)→1)レストナシ		0:00:00
S-D	25	×	10	1	0' 40"	2-9	FR 3-6-9→ダッシュ	250	0:06:40	
DW										0:05:00
Total									2950	1:25:50