

【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

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	100	0:03:00	
S	200	×	1	1	3' 30"	2	FR	200	0:03:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00	
S	200	×	4	1	3' 00"	4	FR	800	0:12:00	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30	
P	50	×	4	4	0' 40"	6	FR	800	0:10:40	
			1	3	0' 40"		パドル セットレスト45"		0:02:00	
P	200	×	3	1	2' 55"	4	FR	600	0:08:45	
K	100	×	2	1	2' 30"	4	FR	200	0:05:00	
D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	150	0:05:00	
							奇数→顔上げ15m 偶数→25m			
1)	S	45	×	6	1	0' 50"	3	FR	270	0:05:00
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	100	0:01:30
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	3	FR	100	0:02:00
				1	2	0' 00"			0:00:00	
							1)→2)→3)レストナシ			
DW									0:05:00	
Total								3920	1:27:25	

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"	2	FR		200	0:03:30	
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	150	0:04:00	
S	200	×	4	1	3' 15"	4	FR	一定ペース	800	0:13:00	
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	
P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル	600	0:08:00	
			1	3	0' 40"			セットレスト45"		0:02:00	
P	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	600	0:09:30	
K	100	×	2	1	2' 30"	4	FR	板	200	0:05:00	
D	25	×	6	1	0' 50"	9	FR	奇数→顔上げ15m 偶数→25m	150	0:05:00	
1)	S	45	×	6	1	0' 50"	3	FR	T字でターン	270	0:05:00
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H	100	0:01:30
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									3720	1:26:30	

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

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	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"	2	FR		200	0:04:00	
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	150	0:04:00	
S	200	×	3	1	3' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:10:30	
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	
P	50	×	3	4	0' 45"	6	FR	パドル	600	0:09:00	
			1	3	0' 45"			セットレスト45"		0:02:15	
P	200	×	3	1	3' 20"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	600	0:10:00	
K	100	×	2	1	2' 30"	4	FR	板	200	0:05:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m 偶数→25m	100	0:04:00	
1)	S	45	×	6	1	0' 55"	3	FR	T字でターン	270	0:05:30
2)	S	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	H	100	0:01:30
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									3470	1:26:15	

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"	2	FR	200	0:04:00	
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	150	0:04:00	
S	200	×	3	1	3' 40"	4	FR 一定ペース	600	0:11:00	
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	
P	50	×	2	5	0' 45"	6	FR パドル	500	0:07:30	
			1	4	0' 45"		セットレスト45"		0:03:00	
P	200	×	3	1	3' 30"	4	FR パドルナシ 1/3呼吸	600	0:10:30	
K	100	×	2	1	2' 30"	4	FR 板	200	0:05:00	
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR 奇数→顔上げ15m 偶数→25m	100	0:04:00	
1)	S	45	×	6	1	0' 55"	3	FR T字でターン	270	0:05:30
2)	S	50	×	2	1	0' 50"	6	FR H	100	0:01:40
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								3370		1:26:40

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	100	0:03:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2	FR	200	0:04:00
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	150	0:04:00
S	200	×	3	1	3' 50"	4	FR	600	0:11:30
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	150	0:04:30
P	50	×	2	4	0' 50"	6	FR	400	0:06:40
			1	3	0' 50"		パドル セットレスト45"		0:02:30
P	200	×	3	1	3' 40"	4	FR	600	0:11:00
K	100	×	2	1	2' 45"	4	FR	200	0:05:30
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
							奇数→顔上げ15m 偶数→25m		
1)	S	45	×	5	1	1' 00"	FR	225	0:05:00
2)	S	50	×	2	1	0' 50"	FR	100	0:01:40
3)	S	100	×	1	1	2' 00"	FR	100	0:02:00
				1	2	0' 00"			0:00:00
							1)→2)→3)レストナシ		
DW									0:05:00
Total								3225	1:26:20

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	プルブイ 様々な位置で		100	0:03:20
S	200	×	1	1	4' 30"	2	FR			200	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		150	0:04:30
S	200	×	3	1	4' 10"	4	FR	一定ペース		600	0:12:30
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	×	2	4	0' 55"	6	FR	パドル		400	0:07:20
			1	3	0' 55"			セットレスト45"			0:02:45
P	200	×	2	1	4' 00"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸		400	0:08:00
K	100	×	2	1	3' 00"	4	FR	板		200	0:06:00
D	25	×	4	1	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ15m 偶数→25m		100	0:04:00
1)	S	45	×	3	1	1' 05"	3	FR	T字でターン	135	0:03:15
2)	S	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	H	100	0:01:50
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										2935	1:27:15