

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 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	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で			150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイト`6サイト`by25			150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	0'55"	2~5	FR	1~3→DES 4~6→H			300	0:05:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	4	1	1'35"	4	FR				400	0:06:20
2)	S	100	×	3	1	1'30"	4	FR				300	0:04:30
3)	S	100	×	2	1	1'25"	5	FR				200	0:02:50
				1	2	0'00"			1)→2)→3)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	ハドル 12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0'45"	5	FR	ハドル			600	0:09:00
3)	P	100	×	3	1	1'40"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			300	0:05:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				0:00:00
1)	S	100	×	3	1	1'30"	4	FR				300	0:04:30
2)	S	100	×	3	1	1'25"	5	FR				300	0:04:15
3)	S	100	×	2	1	1'20"	6	FR				200	0:02:40
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW										0:05:00			
Total										3950	1:27:35		

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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	3	1	1' 20"	3	FR 12サイト`6サイト`by25	150	0:04:00	
2) 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	
3) S	50	×	6	1	0' 55"	2~5	FR 1~3→DES 4~6→H	300	0:05:30	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) S	100	×	4	1	1' 40"	4	FR	400	0:06:40	
2) S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR	300	0:04:45	
3) S	100	×	2	1	1' 30"	5	FR	200	0:03:00	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)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 ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
2) P	50	×	12	1	0' 45"	5	FR ハドル	600	0:09:00	
3) P	100	×	2	1	1' 45"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:03:30	
			1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) S	100	×	3	1	1' 35"	4	FR	300	0:04:45	
2) S	100	×	3	1	1' 30"	5	FR	300	0:04:30	
3) S	100	×	2	1	1' 25"	6	FR	200	0:02:50	
			1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3850	1:27:30	

【テーマ】

強化期B

乳酸産生

速い 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	×	6	1	0'50"	3	スカーリング	プルプイ 様々な位置で			150	0:05:00	
1)	K	50	×	3	1	1'20"	3	FR	12サイド/6サイドby25			150	0:04:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	1'00"	2~5	FR	1~3→DES 4~6→H			300	0:06:00
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				
1)	S	100	×	4	1	1'45"	4	FR				400	0:07:00
2)	S	100	×	3	1	1'40"	4	FR				300	0:05:00
3)	S	100	×	2	1	1'35"	5	FR				200	0:03:10
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				
	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	ハドル 12ストローク以内			150	0:04:00
2)	P	50	×	12	1	0'50"	5	FR	ハドル			600	0:10:00
3)	P	100	×	2	1	1'45"	4	FR	1/3呼吸 ハドルナシ			200	0:03:30
				1	2	0'00"			1)→2)→3)レストナシ				
1)	S	100	×	3	1	1'40"	4	FR				300	0:05:00
2)	S	100	×	2	1	1'35"	5	FR				200	0:03:10
3)	S	100	×	1	1	1'30"	6	FR				100	0:01:30
				1	2	0'30"			1)→2)→3)レスト30"				
DW										0:05:00			
Total										3650	1:27:50		

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	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	3	1	1'20"	3	FR 12サイト`6サイト`by25	150	0:04:00	
2) 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	
3) S	50	×	6	1	1'00"	2~5	FR 1~3→DES 4~6→H	300	0:06:00	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) S	100	×	4	1	1'50"	4	FR	400	0:07:20	
2) S	100	×	3	1	1'45"	4	FR	300	0:05:15	
3) S	100	×	2	1	1'40"	5	FR	200	0:03:20	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)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 ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
2) P	50	×	10	1	0'50"	5	FR ハドル	500	0:08:20	
3) P	100	×	2	1	1'50"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:03:40	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) S	100	×	3	1	1'45"	4	FR	300	0:05:15	
2) S	100	×	2	1	1'40"	5	FR	200	0:03:20	
3) S	100	×	1	1	1'35"	6	FR	100	0:01:35	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00
Total								3550		1:27:35

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	×	6	1	0'50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1) K	50	×	2	1	1'30"	3	FR 12サイト`6サイト`by25	100	0:03:00	
2) 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	
3) S	50	×	6	1	1'05"	2~5	FR 1~3→DES 4~6→H	300	0:06:30	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) S	100	×	4	1	1'55"	4	FR	400	0:07:40	
2) S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30	
3) S	100	×	2	1	1'45"	5	FR	200	0:03:30	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)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 ハドル 12ストローク以内	150	0:04:00	
2) P	50	×	8	1	0'55"	5	FR ハドル	400	0:07:20	
3) P	100	×	2	1	1'55"	4	FR 1/3呼吸 ハドルナシ	200	0:03:50	
			1	2	0'00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00	
1) S	100	×	3	1	1'50"	4	FR	300	0:05:30	
2) S	100	×	2	1	1'45"	5	FR	200	0:03:30	
3) S	100	×	1	1	1'40"	6	FR	100	0:01:40	
			1	2	0'30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW									0:05:00	
Total								3400	1:27:30	

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	×	6	1	0' 50"	3	スカーリング プルプイ 様々な位置で	150	0:05:00	
1)	K	50	×	2	1	1' 30"	3	FR 12サイト`/6サイト`by25	100	0:03:00
2)	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
3)	S	50	×	6	1	1' 10"	2~5	FR 1~3→DES 4~6→H	300	0:07:00
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	300	0:06:15
2)	S	100	×	2	1	2' 00"	4	FR	200	0:04:00
3)	S	100	×	1	1	1' 55"	5	FR	100	0:01:55
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)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 12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	50	×	8	1	1' 00"	5	FR パドル	400	0:08:00
3)	P	100	×	2	1	2' 10"	4	FR 1/3呼吸 パドルナシ	200	0:04:20
				1	2	0' 00"		1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	S	100	×	3	1	2' 00"	4	FR	300	0:06:00
2)	S	100	×	2	1	1' 55"	5	FR	200	0:03:50
3)	S	100	×	1	1	1' 50"	6	FR	100	0:01:50
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"		0:01:00
DW									0:05:00	
Total								3100	1:27:10	