

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	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	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°	100	0:03:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル	300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	0' 45"	5	FR	パドル	200	0:03:00
3)	P	50	×	3	1	0' 40"	6	FR	パドル	150	0:02:00
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
1)	S	100	×	6	1	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
2)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	300	0:06:00
3)	S	50	×	3	1	0' 55"	3	FR	丁寧に	150	0:02:45
			1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"		0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3600	1:25:45	

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' 50"	2・3・4	FR	DES			300	0:05:30	
Drill	25	×	6	1	0' 45"	3	ドックパドル	プルブイ			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 40"	4	FR	一定ペース			600	0:10:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°			100	0:03:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル			300	0:05:30
2)	P	50	×	4	1	0' 50"	5	FR	パドル			200	0:03:20
3)	P	50	×	4	1	0' 45"	6	FR	パドル			200	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	4	1	1' 35"	4	FR	一定ペース			400	0:06:20
2)	K/S	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°			300	0:06:00
3)	S	50	×	4	1	0' 55"	3	FR	丁寧に			200	0:03:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW										0:05:00			
Total										3500	1:25:50		

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	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			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			600	0:10:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°			100	0:03:00	
1)	P	50	×	6	1	0' 55"	3	FR	パドル			300	0:05:30
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル			150	0:02:30
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル			100	0:01:30
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
1)	S	100	×	4	1	1' 45"	4	FR	一定ペース			400	0:07:00
2)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°			300	0:06:30
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	丁寧に			200	0:04:00
				1	2	0' 30"		1)→2)→3)レスト30"				0:01:00	
DW										0:05:00			
Total											3350	1:26:30	

【テーマ】  
準備期A  
AT  
長く持続できる

1/9 火曜日  
【泳法注意】  
ローリング  
【主観的強度】  
4

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	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	150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°	100	0:03:00	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル	300	0:06:00
2)	P	50	×	3	1	0' 50"	5	FR	パドル	150	0:02:30
3)	P	50	×	2	1	0' 45"	6	FR	パドル	100	0:01:30
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	100	×	3	1	1' 50"	4	FR	一定ペース	300	0:05:30
2)	K/S	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	300	0:06:30
3)	S	50	×	4	1	1' 00"	3	FR	丁寧に	200	0:04:00
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									3250	1:26:00	

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			150	0:04:30	
Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸			150	0:04:00	
S	100	×	6	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			600	0:11:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう			150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°			100	0:03:00	
1)	P	50	×	6	1	1' 00"	3	FR	パドル			300	0:06:00
2)	P	50	×	2	1	0' 55"	5	FR	パドル			100	0:01:50
3)	P	50	×	2	1	0' 50"	6	FR	パドル			100	0:01:40
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
1)	S	100	×	3	1	1' 55"	4	FR	一定ペース			300	0:05:45
2)	K/S	50	×	6	1	1' 10"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°			300	0:07:00
3)	S	50	×	3	1	1' 00"	3	FR	丁寧に			150	0:03:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レスト30"				0:01:00
DW										0:05:00			
Total										3150	1:25:45		

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	150	0:05:00	
Drill	50	×	3	1	1' 30"	2	FR	片手ドックパドル片手フィニッシュ 右/左by25 フィニッシュ側で呼吸	150	0:04:30	
S	100	×	5	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	500	0:10:25	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
P	25	×	4	1	0' 45"	2	FR	5ストローク1ローリング°	100	0:03:00	
1)	P	50	×	6	1	1' 05"	3	FR	パドル	300	0:06:30
2)	P	50	×	2	1	1' 00"	5	FR	パドル	100	0:02:00
3)	P	50	×	2	1	0' 55"	6	FR	パドル	100	0:01:50
				1	2	0' 30"				0:01:00	
1)	S	100	×	3	1	2' 05"	4	FR	一定ペース	300	0:06:15
2)	K/S	50	×	3	1	1' 15"	3	FR	K/Sby25 K→6サイト°	150	0:03:45
3)	S	50	×	3	1	1' 05"	3	FR	丁寧に	150	0:03:15
				1	2	0' 30"				0:01:00	
DW										0:05:00	
Total									2900	1:25:30	