

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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25 Drill→トックパドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	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	片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	0' 55"	3・5	FR	E/Hby25 H→フィニッシュを強く	300	0:05:30	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00	
P	50	×	6	1	1' 10"	7	FR	パドル H	300	0:07:00	
P	200	×	3	1	3' 10"	4	FR	パドルナシ 1/3呼吸	600	0:09:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ	150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	1' 15"	7	FR	H	150	0:03:45
3)	S	100	×	1	3	1' 35"	4	FR		300	0:04:45
4)	S	100	×	1	3	2' 05"	2	FR	E	300	0:06:15
				1	2	0' 00"					0:00:00
											0:05:00
DW											0:05:00
Total									3300	1:26:15	

【テーマ】

強化期A

最大酸素摂取量

非常に強く あまり持続できない

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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25	Drill→トックハドル	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR		ビルトアップ	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		片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
S	50	×	6	1	1' 00"	3・5	FR	E/Hby25	H→フィニッシュを強く	300	0:06:00
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00
P	50	×	6	1	1' 15"	7	FR		ハドル H	300	0:07:30
P	200	×	2	1	3' 30"	4	FR		ハドルナシ 1/3呼吸	400	0:07:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ	150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	1' 15"	7	FR	H	150	0:03:45
3)	S	100	×	1	3	1' 45"	4	FR		300	0:05:15
4)	S	100	×	1	3	2' 15"	2	FR	E	300	0:06:45
				1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3100	1:26:15

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

3/24 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25	Drill→トックハドル	150	0:03:30	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR		ビルトアップ	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		片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00	
S	50	×	6	1	1' 00"	3-5	FR	E/Hby25	H→フィニッシュを強く	300	0:06:00	
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	FR	スカーリング	背面腰の位置 プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00	
P	50	×	5	1	1' 15"	7	FR		ハドル H	250	0:06:15	
P	200	×	2	1	3' 45"	4	FR		ハドルナシ 1/3呼吸	400	0:07:30	
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30	
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR		奇数→顔上げ	150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	1' 20"	7	FR		H	150	0:04:00
3)	S	100	×	1	3	1' 50"	4	FR			300	0:05:30
4)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR		E	300	0:07:00
				1	2	0' 00"				1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00	
Total										3050	1:26:15	

【テーマ】
 強化期A
 最大酸素摂取量
 非常に強く あまり持続できない

3/24 日曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 7

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/S	50	×	3	1	1' 10"	2	FR	Drill/S by25	Drill→トックパドル	150	0:03:30
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR		ビルトアップ	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		片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:00
S	50	×	6	1	1' 05"	3・5	FR	E/Hby25	H→フィニッシュを強く	300	0:06:30
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00
P	50	×	4	1	1' 15"	7	FR		パドル H	200	0:05:00
P	200	×	2	1	4' 00"	4	FR		パドルナシ 1/3呼吸	400	0:08:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ	150	0:04:30
2)	S	50	×	1	3	1' 25"	7	FR	H	150	0:04:15
3)	S	100	×	1	3	1' 55"	4	FR		300	0:05:45
4)	S	100	×	1	3	2' 20"	2	FR	E	300	0:07:00
				1	2	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										3000	1:26:30

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/S	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	Drill/S by25	Drill→トックハドル	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR		ビルトアップ	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		片手前右/左by25 身体を斜めに フィニッシュで飛沫	150	0:04:30
S	50	×	8	1	1' 10"	3・5	FR	E/Hby25	H→フィニッシュを強く	400	0:09:20
Drill	25	×	4	1	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置	プルブイナシ つま先水面	100	0:04:00
P	50	×	4	1	1' 30"	7	FR		ハドル H	200	0:06:00
P	200	×	2	1	4' 15"	4	FR		ハドルナシ 1/3呼吸	400	0:08:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO		ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	2	0' 45"	9	FR	奇数→顔上げ	100	0:03:00
2)	S	50	×	1	2	1' 30"	7	FR	H	100	0:03:00
3)	S	100	×	1	2	2' 00"	4	FR		200	0:04:00
4)	S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	E	200	0:05:00
				1	1	0' 00"			1)~4)レストナシ 4)→1)レストナシ		0:00:00
DW											0:05:00
Total										2800	1:26:50