

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/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	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:04:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H	150	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	パドル 丁寧に！	100	0:02:30
3)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル H	600	0:08:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	150	0:06:00
2)	S	50	×	3	3	0' 40"	6	FR	H	450	0:06:00
3)	S	100	×	3	3	1' 30"	4	FR	一定ペース	900	0:13:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
									3)→1)レスト30"		
DW										0:05:00	
Total									3550	1:26:30	

【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/9 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:04:00
3)	S	25	×	6	1	0' 35"	6	FR	H フィニッシュを強く	150	0:03:30
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	パドル 丁寧に！	100	0:02:30
3)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル H セットレスト30"	600	0:08:00
				1	3	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/2呼吸	150	0:06:00
2)	S	50	×	2	3	0' 40"	6	FR	H	300	0:04:00
3)	S	100	×	3	3	1' 40"	4	FR	一定ペース	900	0:15:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3400	1:26:00	

【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/9 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:04:00
3)	S	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	H フィニッシュを強く	150	0:04:00
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ 偶数→12ストローク以内	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	パドル 丁寧に！	100	0:02:30
3)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル H セットレスト30"	300	0:04:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ 偶数→1/2呼吸	150	0:06:00
2)	S	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	H	300	0:05:00
3)	S	100	×	3	3	1' 50"	4	FR	一定ペース	900	0:16:30
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:01:00
DW										0:05:00	
Total									3100	1:25:30	

【テーマ】
調整期A
耐乳酸
速く、強い 比較的持続できる

4/9 火曜日
【泳法注意】
フィニッシュ
【主観的強度】
6

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	
1)	Drill	25	×	4	1	1' 00"	6	スカーリング	背面腰の位置	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	1	1' 20"	2	FR	片手前右/左by25	150	0:04:00
3)	S	25	×	8	1	0' 40"	6	FR	H フィニッシュを強く	200	0:05:20
				1	2	0' 00"			1)→2)→3)レストナシ		0:00:00
1)	P	25	×	6	1	0' 40"	6	FR	パドル 奇数→顔上げ	150	0:04:00
2)	P	100	×	1	1	2' 30"	2	FR	パドル 丁寧に!	100	0:02:30
3)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル H セットレスト30"	300	0:05:00
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	D	25	×	2	3	1' 00"	9	FR	奇数→顔上げ	150	0:06:00
2)	S	50	×	1	3	0' 55"	6	FR	H	150	0:02:45
3)	S	100	×	3	3	1' 55"	4	FR	一定ペース	900	0:17:15
				1	2	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ		0:01:00
									3)→1)レスト30"		
DW									0:05:00		
Total									3000	1:25:50	

