

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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00
1) Drill	25	×	2	2	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	2	1' 20"	4	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	300	0:08:00
3) S	25	×	6	2	0' 25"	6	FR	12ストローク以内 強いフィニッシュ	300	0:05:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1) P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
2) P	50	×	4	4	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"	800	0:10:40
			1	4	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:02:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	3	2	1' 30"	4	FR	一定ペース	600	0:09:00
2) KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板キック 全力	100	0:04:00
3) S	100	×	1	2	1' 15"	6	FR	H	200	0:02:30
4) S	100	×	1	2	2' 15"	2	FR	E	200	0:04:30
			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									3550	1:26:10

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' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	2	2	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	4	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	300	0:08:00
3)	S	25	×	6	2	0' 30"	6	FR	12ストローク以内 強いフィニッシュ	300	0:06:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:00
2)	P	50	×	3	4	0' 40"	6	FR	パドル セットレスト30"	600	0:08:00
				1	4	0' 30"					0:02:00
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 35"	4	FR	一定ペース	600	0:09:30
2)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板キック 全力	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	1' 20"	6	FR	H	200	0:02:40
4)	S	100	×	1	2	2' 20"	2	FR	E	200	0:04:40
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3350	1:25:20	

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' 40"	2	ロングドックパドル	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	200	0:04:00
1) Drill	25	×	2	2	1' 00"	4	スカーリング	100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	2	1' 20"	4	FR	300	0:08:00
3) S	25	×	6	2	0' 30"	6	FR	300	0:06:00
			1	1	0' 30"				0:00:30
1) P	50	×	3	1	1' 00"	2・4・6	FR	150	0:03:00
2) P	50	×	3	3	0' 45"	6	FR	450	0:06:45
			1	3	0' 30"				0:01:30
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	150	0:04:30
1) S	100	×	3	2	1' 45"	4	FR	600	0:10:30
2) KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	100	0:04:00
3) S	100	×	1	2	1' 30"	6	FR	200	0:03:00
4) S	100	×	1	2	2' 30"	2	FR	200	0:05:00
			1	1	0' 00"				0:00:00
DW									0:05:00
Total								3200	1:25:45

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

8/24 土曜日

【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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	2	2	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	4	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	300	0:08:00
3)	S	25	×	6	2	0' 30"	6	FR	12ストローク以内 強いフィニッシュ	300	0:06:00
				1	1	0' 30"				0:00:30	
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:30
2)	P	50	×	2	3	0' 45"	6	FR	パドル セットレスト30"	300	0:04:30
				1	3	0' 30"				0:01:30	
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 50"	4	FR	一定ペース	600	0:11:00
2)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板キック 全力	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	1' 35"	6	FR	H	200	0:03:10
4)	S	100	×	1	2	2' 35"	2	FR	E	200	0:05:10
				1	1	0' 00"				0:00:00	
DW									0:05:00		
Total									3050	1:24:50	

【テーマ】

強化期B

耐乳酸

速く、強い 比較的持続できる

8/24 土曜日

【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	25	×	6	1	0' 40"	2	ロングトックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00	
S	200	×	1	1	4' 00"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:00	
1)	Drill	25	×	2	2	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
2)	Drill	50	×	3	2	1' 20"	4	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	300	0:08:00
3)	S	25	×	6	2	0' 30"	6	FR	12ストローク以内 強いフィニッシュ	300	0:06:00
				1	1	0' 30"					0:00:30
1)	P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:30
2)	P	50	×	2	3	0' 50"	6	FR	パドル セットレスト30"	300	0:05:00
				1	3	0' 30"					0:01:30
	S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1)	S	100	×	3	2	1' 55"	4	FR	一定ペース	600	0:11:30
2)	KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板キック 全力	100	0:04:00
3)	S	100	×	1	2	1' 40"	6	FR	H	200	0:03:20
4)	S	100	×	1	2	2' 40"	2	FR	E	200	0:05:20
				1	1	0' 00"					0:00:00
DW										0:05:00	
Total									3050	1:26:10	



【テーマ】
 強化期B
 耐乳酸
 速く、強い 比較的持続できる

8/24 土曜日
 【泳法注意】
 フィニッシュ
 【主観的強度】
 6

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' 40"	2	ロングドックパドル	軽くキックを打つ	150	0:04:00
S	200	×	1	1	4' 30"	2~4	FR	ビルトアップ	200	0:04:30
1) Drill	25	×	2	2	1' 00"	4	スカーリング	背面腰の位置 つま先水面 プルブイナシ	100	0:04:00
2) Drill	50	×	3	2	1' 30"	4	FR	片手前右/左by25 フィニッシュで飛沫	300	0:09:00
3) S	25	×	6	2	0' 35"	6	FR	12ストローク以内 強いフィニッシュ	300	0:07:00
			1	1	0' 30"			1)→2)→3)レストナシ 3)→1)レスト30"		0:00:30
1) P	50	×	3	1	1' 10"	2・4・6	FR	パドル DES	150	0:03:30
2) P	50	×	2	2	1' 00"	6	FR	パドル セットレスト30"	200	0:04:00
			1	2	0' 30"			1)→2)レスト30"		0:01:00
S	25	×	6	1	0' 45"	1	CHO	ゆっくり泳ごう	150	0:04:30
1) S	100	×	2	2	2' 05"	4	FR	一定ペース	400	0:08:20
2) KD	25	×	2	2	1' 00"	9	FR	板キック 全力	100	0:04:00
3) S	100	×	1	2	1' 45"	6	FR	H	200	0:03:30
4) S	100	×	1	2	2' 45"	2	FR	E	200	0:05:30
			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									2750	1:25:20